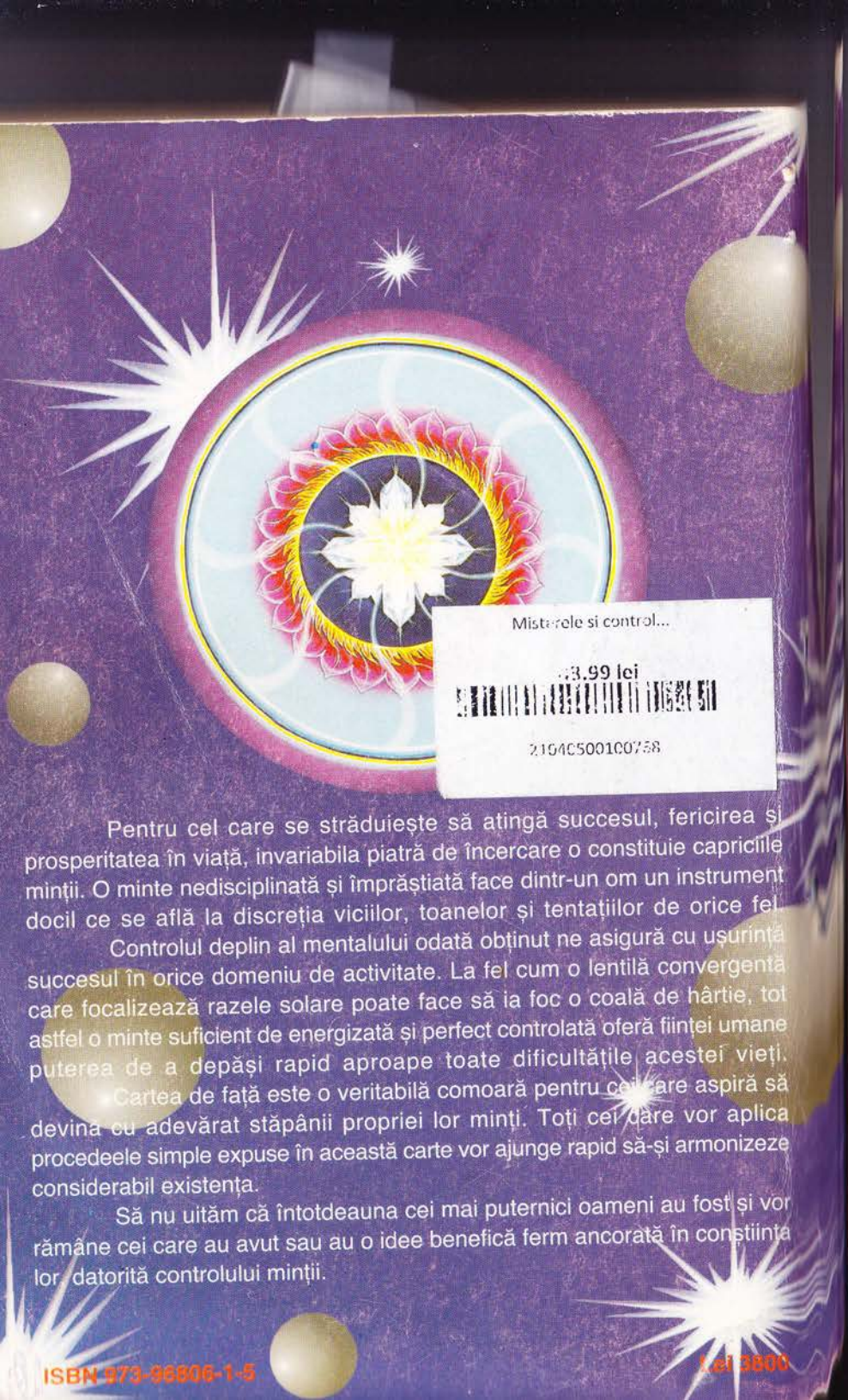


Misterele si control...
43.99 lei
2164050010075 8

Pentru cel care se străduiește să atingă succesul, fericirea și prosperitatea în viață, invariabila piatră de încercare o constituie capriciile minții. O minte nedisciplinată și împrăștiată face dintr-un om un instrument docil ce se află la discreția viciilor, toanelor și tentațiilor de orice fel.

Controlul deplin al mentalului odată obținut ne asigură cu ușurință succesul în orice domeniu de activitate. La fel cum o lentilă convergentă care focalizează razele solare poate face să ia foc o coală de hârtie, tot astfel o minte suficient de energizată și perfect controlată oferă ființei umane puterea de a depăși rapid aproape toate dificultățile acestei vieți.

Cartea de față este o veritabilă comoară pentru cei care aspiră să devină cu adevărat stăpânii propriei lor minți. Toți cei care vor aplica procedeele simple expuse în această carte vor ajunge rapid să-și armonizeze considerabil existența.

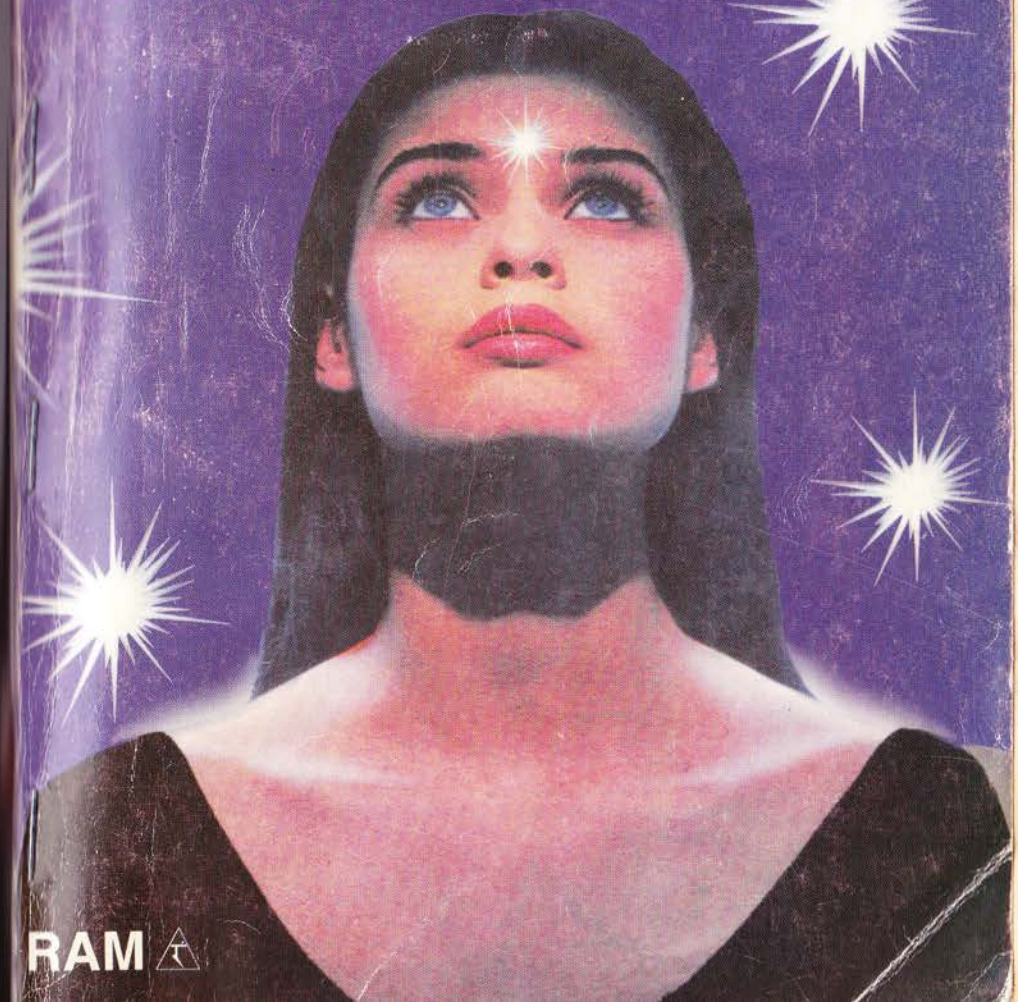
Să nu uităm că întotdeauna cei mai puternici oameni au fost și vor rămâne cei care au avut sau au o idee benefică ferm ancorată în conștiința lor, datorită controlului minții.

ISBN 973-96806-1-5

Lei 3800

SWAMI SHIVANANDA

MISTERELE ȘI CONTROLUL MINȚII PRIN YOGA



RAM

Tehnoredactare computerizată: GABRIELA POPA

© 1994 - Toate drepturile sunt rezervate
Editurii R. A. M.

CUPRINS

Notă introductivă 5
Prefaţă 7
Cap. 1 Ce este mintea? 8
Cap. 2 Mintea şi corpul 26
Cap. 3 Mintea, *prana* şi *kundalini* 31
Cap. 4 Mintea şi hrana 35
Cap. 5 Cele trei *avastha*-s 39
Cap. 6 Cele trei *guna*-suri 44
Cap. 7 Stările psihice 48
Cap. 8 Facultăţile mentale 56
Cap. 9 Cele trei *dosha*-s 60
Cap.10 *Suddha manas* şi *asuddha manas* 62
Cap.11 *Vritti* 67
Cap.12 Teoria percepţiei 71
Cap.13 *Chitta* şi memoria 78
Cap.14 *Samskara* 83
Cap.15 *Sankalpa* 92
Cap.16 Gândurile creează lumea 97
Cap.17 *Avidya* şi *ahamkara* 103
Cap.18 Puterea gândului 107
Cap.19 Educarea gândului 117
Cap.20 *Vasana* 127
Cap.21 Dorinţa 134
Cap.22 *Raga-dvesha* 142
Cap.23 Plăcerea şi durerea 148

Cap.24 *Viveka* 154
Cap.25 *Vairagya* şi *tyaga* 156
Cap.26 Controlul *indriya*-surilor 163
Cap.27 *Mauna* şi introspecţia 170
Cap.28 *Vritti*-surile nefolositoare şi înlăturarea lor 175
Cap.29 Cultivarea virtuţilor 200
Cap.30 Cum să controlăm mintea 202
Cap.31 Concentrarea 227
Cap.32 Meditaţia 237
Cap.33 Unele experienţe şi obstacole în meditaţie 253
Cap.34 *Samadhi* 266
Cap.35 *Manonasa* 276
Cap.36 Diferite comparaţii ale minţii 281
Cap.37 Esenţa învăţăturii sistemului *Jnana yoga* 286
Cap.38 Mintea unui *jivanmukta* 300
Cap.39 Puterile unui yoghin 305
Cap.40 Necesitatea unui *guru* 308
Cap.41 Sfaturi utile pentru aspiranţii la spiritualitate 310
Anexa 1 Dedicaţie minţii 314
Anexa 2 Influenţele psihice 329
Anexa 3 Anihilarea minţii 341

NOTĂ INTRODUCTIVĂ

*Pentru oricine năzuieşte la succes în viaţă, invariabila piatră de încercare o constituie capriciile minţii. O minte nedisciplinată face dintr-un om un sclav şi-i ruinează viaţa. A o controla şi subjuga reprezintă cea mai dificilă problemă pentru cei care caută fericirea. De aceea, subiectul fiind de o mare importanţă, l-a inspirat pe H. H. Sri Swami Sivananda Maharaj să scrie această amplă lucrare: "**Misterele şi controlul minţii prin yoga**". Ea este destinată să servească tuturor aspiranţilor la spiritualitate ca un ghid eficace în activitatea lor spirituală , fiind, de asemenea, de un imens ajutor în viaţă pentru oricare altă persoană. Rezultat al experienţei personale a autorului şi scrisă în vederea obţinerii unui rezultat practic, "Misterele şi controlul minţii prin yoga" este o carte demnă de a o avea în posesie şi de a fi studiată în mod constant.*

Iubite cititor,

Nu-ţi fie frică. Mintea este, fără îndoială, extrem de turbulentă. Însă prin încercări repetate vei putea să o subjugi perfect.

Tu eşti stăpânul minţii. Revendică-ţi această stăpânire prin **abhyasa** *(practică spirituală) şi* **vairagya** *(calm, linişte, detaşare). Simte puterea, fericirea şi splendoarea ce rezultă din cunoaşterea perfectă de sine.*

Îngenunchează mintea fără milă. Anihilează dorinţa. Când dorinţa va muri, mintea va deveni sclava ta. Fii fără de dorinţă şi vei câştiga.

Odihneşte-te în libertatea ta de altădată!

1 iulie 1946

SWAMI SHIVANANDA

RUGĂCIUNE

O, Tu, Cel Invizibil! O, Tu, Unicul Minunat! O, Tu, Cel Suprem! Tu, care pătrunzi şi te manifeşti în acest univers infinit, de la spaţiul nelimitat până la firul ierbii de sub picioarele mele! Tu eşti stăpânul tuturor acestor nume şi forme, Tu eşti lumina ochilor mei, *prema* (afectivitatea) din inima mea, adevărata Viaţă a vieţii mele, adevăratul Suflet al sufletului meu, Cel ce-mi luminează intelectul şi simţurile, dulcea muzică din sufletul meu şi substanţa alcătuirii mele fizice, mentale şi cauzale.

Te recunosc pe tine drept singur Stăpân Legiuitor al acestui univers şi stăpân lăuntric al celor trei corpuri ale mele. Mă prosternez mereu înaintea Ta, Dumnezeul meu! Tu eşti refugiul sufletului meu! Mă încred doar în Tine singur, O, Tu *jagadguru* (învăţătorul lumii)! Nu mai pot suporta nici o clipă suferinţele acestui corp, acestei vieţi şi acestei *Samsara* (ciclul naşterilor şi al morţii). O, *Prabho*! Sunt ţintuit. Mă topesc. Ascultă, ascultă rugăciunea mea înflăcărată, rugăciunea mea interioară. Nu fi crud, Dumnezeul meu! Tu eşti *Dinabandhu* (prietenul celor săraci şi fără ajutor). Tu eşti *Adhamaudharaka* (cel care-i ridică pe cei asupriţi). Tu eşti *Tita pavana* (purificatorul celor decăzuţi).

AUM SHANTI, SHANTI, SHANTI!

PREFAŢĂ

Fericirea a fost dintotdeauna ţelul principal în viaţă pentru orice fiinţă omenească. Toate activităţile omului sunt îndreptate spre dobândirea acestei supreme şi perpetue fericiri în viaţă. Dar, datorită părerii greşite că obiectele aduc fericirea, omul o caută în acestea. Rezultatul este că, în ciuda tuturor eforturilor sale de-a lungul întregii vieţi, el nu obţine decât dezamăgirea. Suferinţa şi mizeria sunt răspândite peste tot. Adevărata fericire sălăşluieşte însă în om. O astfel de fericire sau *ananda* este sinele interior, *antaratman*. Adevărata natură a lui *atman* este fericirea pură. Ea nu va fi percepută însă niciodată, căci mintea este complet exteriorizată. Atât timp cât mintea continuă să se agite fără încetare în mijlocul obiectelor, fluctuând mereu excitată şi necontrolată, această fericire indescriptibilă nu va putea fi nicicând atinsă şi savurată. Problema cea mai însemnată a omului este, deci, de a controla mintea cea fără de odihnă şi de a ţine în frâu toate gândurile. Dacă va reuşi în acţiunea sa de subjugare a minţii, atunci el va deveni însuşi Stăpânul Universului.

Pentru a câştiga autoritatea asupra minţii, va trebui să aflaţi ce este această minte, cum lucrează, cum vă induce în eroare de fiecare dată şi prin ce metode poate fi ea supusă. Cartea de faţă tratează tocmai un astfel de subiect; aici sunt pe deplin explicate natura minţii, formele variate pe care ea şi le asumă, secretul proceselor ei intime, cât şi modalităţile prin care poate fi stăpânită. Lecţiile şi instrucţiunile prezentate aici sunt perfect aplicabile din punct de vedere practic şi multe din ideile şi sugestiile menţionate au fost rodul propriilor mele meditaţii. Tot în această lucrare pot fi găsite indicaţii foarte utile cu privire la concentrare şi meditaţie care, dacă vor fi urmate întocmai, vă vor transforma radical într-un timp scurt.

Rog pe fiecare aspirant la spiritualitate să studieze în mod constant şi cu atenţie sfaturile din această carte şi să urmeze sugestiile practice în *sadhana* (practica spirituală) lui, cât şi în viaţa sa de toate zilele. Aceasta vă va permite să dobândiţi controlul asupra pasiunilor şi poftelor voastre şi să deveniţi cu adevărat fermi în practica yoga. Cel care practică *bhakta* (devoţiunea, rugăciunea), cel care practică *raja yoga* (yoga regală), *karma yoga* (yoga faptei) — cu toţii vor găsi în această carte un ghid indispensabil. Etapele superioare din yoga *sadhana*, adică *dharana* (concentrarea) şi *dhyana* (meditaţia) sunt practic imposibil de atins fără ca mintea să fie supusă. De aceea, toate *sadhana*-surile (practicile spirituale) ţintesc spre obţinerea controlului asupra minţii. Am încercat deci să prezint căile şi modalităţile de obţinere a acestui deziderat prin metode simple, uşor de aplicat şi eficiente. Eforturile mele vor fi de ajuns răsplătite dacă fie doar şi un singur aspirant va fi ajutat pe calea sa spirituală, aflându-şi Ţelul.

Fie ca Dumnezeu, *Antaryamin*, Supremul locuitor al inimilor noastre, să-i inspire pe toţi spre atingerea controlului asupra minţii şi spre yoga! Fie ca el să ofere succesul aspiranţilor sinceri care luptă să-şi stăpânească mintea zbuciumată! Fie ca voi să obţineţi Ţelul Suprem în viaţă, Nemurirea, Cunoaşterea Absolută şi Fericirea Eternă!

SWAMI SHIVANANDA

CAPITOLUL 1

CE ESTE MINTEA?

"Acela care cunoaşte receptaculul (*ayatana*) devine, într-adevăr, receptaculul celor din jur. Mintea este chiar un astfel de receptacul (al întregii cunoaşteri)".

(*Chandogya Upanishad*)

Ceea ce vă separă pe voi de Dumnezeu este mintea. Zidul dintre voi şi Divin este mintea. Dărâmaţi acest zid prin *"AUM"* — *chintana* (repetarea mentală şi meditaţia asupra silabei sacre *"AUM"*) sau devoţiune şi veţi descoperi Infinitul, Absolutul.

Mintea — un adevărat mister

Marea majoritate a oamenilor nu sunt conştienţi de existenţa minţii şi de modul în care ea operează. Chiar şi aşa-zisele persoane educate cunosc prea puţin despre minte, despre natura şi acţiunile ei.

Psihologii occidentali au studiat şi au aflat, totuşi, câte ceva despre acest subiect dificil, care este **mintea.**

Nici medicina modernă nu deţine mai multe informaţii. Nervii aferenţi aduc senzaţiile de la periferia sau extremităţile coloanei vertebrale; apoi, aceste senzaţii trec prin **medulla oblongata,** situată în partea posterioară a capului. De aici, ele trec în circumvoluţiunea frontală superioară a creierului, locul presupus al intelectului sau al minţii. Mintea simte senzaţiile respective şi trimite impulsurile mecanice prin nervii aferenţi spre diferitele extremităţi ale corpului: mâini, picioare etc. Pentru medicii contemporani, ea este doar o funcţie a creierului. După părerea acestora, mintea reprezintă un fel "secreţie" a creierului, precum bila este o secreţie a ficatului. Astfel de oameni caută şi cercetează încă printr-un întuneric total. Minţile lor au nevoie să fie îmbogăţite cu ideile filozofiei hinduse.

Doar yoghinii şi cei care practică meditaţia şi introspecţia sunt avizaţi de existenţa minţii, de natura, căile şi metodele subtile prin care ea se manifestă. Dar ei cunosc, de asemenea, şi tehnicile de a o subjuga.

Mintea face parte din aşa-numita *ashta — prakriti* (cele opt naturi). "Pământ, apă, foc, aer, eter, minte, raţiune şi egoism — acestea constituie cele opt diviziuni ale Naturii Mele." (*Bhagavad Gita*, VII-4)

Mintea nu reprezintă altceva decât *atma — shakti* (puterea Spiritului). Creierul este acela care solicită somnul şi nu mintea. Yoghinul care a atins stadiul de control perfect al minţii nu doarme niciodată. El obţine odihna din chiar meditaţia sa.

Cum a apărut mintea

Mintea este *atma — shakti* (puterea spiritului). *Brahman* (Absolutul) se manifestă prin intermediul minţii ca fiind un univers distinct şi eterogen. El a gândit: "«Acolo, într-adevăr, există lumi; voi crea deci protectori ai lumilor.» Astfel, l-a ridicat pe *purusha* din ape şi i-a dat o înfăţişare. Apoi l-a încălzit prin căldura meditaţiei. Când s-a înfierbântat destul, inima lui s-a revărsat pretutindeni. Mintea a venit din inimă; apoi a apărut Luna, care este zeitatea ce prezidează mintea. Inima este sălaşul minţii; astfel, mintea a ieşit spre înafară atunci când Inima a revărsat întregul univers. În *samadhi* (starea de superconştiinţă în care este experimentat Absolutul), mintea revine la locul ei iniţial, adică în inimă. În somn, de asemenea, ea se odihneşte în inimă, dar între ea şi *Brahman* se află adâncul văl al ignoranţei". (*Aitareya Upanishad*, I-3-4)

Mintea cosmică şi mintea individuală

Hiranyagarbha, cunoscută şi drept *karta-Brahman* sau *sambhuti*, reprezintă în fapt mintea cosmică. Ea constituie suma tuturor minţilor existente. Mintea individuală este conectată, deci, la mintea cosmică. Mintea cosmică, *Hiranyagarbha*, sau mintea supraconştientă, infinită, universală, toţi aceştia reprezintă termeni sinonimi. Pentru aceeaşi noţiune, deci, autori diferiţi utilizează termeni diferiţi. Nu fiţi surprinşi, căci aceasta nu reprezintă altceva decât *shabda — bheda* (diferenţă în exprimare).

Hiranyagarbha (mintea cosmică) este, de asemenea, şi *prana* (forţa vitală) cosmică, fiind deosebit de subtilă; ea reprezintă, alegoric vorbind, puterea electrică cosmică. Astfel, spiritele individuale (*jiva*) semnifică becurile mici şi infinite ca număr, alimentate la această forţă cosmică infinită. Electricitatea din case circulă prin firele de cupru izolate spre becurile electrice. În mod similar, puterea din *Hiranyagarbha* (mintea cosmică) alimentează toate *jiva*-surile (sufletele individuale) din univers.

Mintea, fiind foarte subtilă, se află într-o intimă apropiere sau contact cu alte minţi, deşi craniul uman se interpune între acestea. Deoarece mintea se dezvoltă, oamenii vin în contact permanent şi conştient cu toţi curenţii mentali şi cu minţile celorlalţi aflaţi în apropiere sau la distanţă, vii sau morţi. Mintea individuală a lui A, deşi separată de substanţa minţii altor persoane, cum ar fi: B, C, D etc, printr-un perete subţire dintr-o anumită formă extrem de subtilă a materiei, totuşi se află în contact perfect cu minţile aparent separate ale altora, cât şi cu mintea universală din care ea face parte.

Dacă A este un prieten al lui B, mintea lui A este în legătură cu cea a lui B. Minţile prietenilor, rudelor, fraţilor lui A sunt de asemenea apropiate de mintea lui

A. Aceasta este teoria *vibhu*, a minţii, din *raja yoga* (yoga regală). Procesul prin care este realizat acest contact permanent, mai mult sau mai puţin conştient, se numeşte **rezonanţă**.

Mintea în filozofia *Samkhya*

În filozofia *samkhya*, *mahat* este termenul folosit pentru a indica "mintea cosmică" sau "mintea universală". Este primul principiu care derivă din *avyakta* (nemanifestare). El reprezintă, de asemenea, primul principiu care se manifestă în afara *avyakta*-ei nemanifestate. Oricine ştie că roata de la carul cu boi se sprijină pe spiţe, iar spiţele pe butucul roţii. Tot astfel, mintea îşi are suportul în *prakriti* (Natura însăşi), iar *prakriti* în *Brahman* (Realitatea Absolută).

Din *mahat* (mintea cosmică) provine *ahamkara* (simţul eu-lui), iar de la *sattva ahamkara* (eu-l, ego-ul pur) provine mintea individuală; de la *rajas ahamkara* (ego-ul activ, pasional) vine *prana* (forţa vitală) şi, în sfârşit, de la *tamas ahamkara* (ego-ul inerţial) apar *tanmatra*-surile (elementele subtile). Din *tanmatra*-s (elementele subtile) rezultă elementele grosiere, iar din acestea, întregul univers grosier. Mintea nu reprezintă altceva decât *ahamkara* (ego-ul), adică ideea de eu. Într-adevăr, este greu să evităm această idee a eu-lui. Mintea se ataşează întotdeauna de ceva obiectiv (*sthula*), căci nu poate exista niciodată prin ea însăşi. Eu-l fals şi efener din voi se afirmă doar prin intermediul minţii.

Ideea de eu constituie sămânţa copacului minţii. Mugurii şi mlădiţele ce apar primele din această sămânţă a lui *ahamkara* (simţul eu-ului) reprezintă *buddhi* (intelectul). De aici încolo se ramifică crengile copacului, numite *sankalpa*-suri (gânduri).

Linga sharira şi *antarvaha sharira*

Mintea este cea mai importantă *tattva* (principiu, realitate) din *linga sharira* (corpul astral). *Linga sharira* reprezintă corpul astral, sau *sukshma sharira* (corpul subtil), legat de corpul fizic prin intermediul *prana*-ei (forţa vitală). În momentul morţii, el se separă de corpul fizic şi călătoreşte spre *svarga* sau "cer". Acesta este corpul care se bucură şi suferă de pe urma *karma*-ei (acţiuni determinate de legea Cauzei şi a Efectului) cumulate în timpul vieţilor trecute. El este acela care făptuieşte *avagamana* (cel care vine şi pleacă), adică el este cel care se întrupează mereu şi mereu în planul fizic, dând naştere vieţilor succesive ale individului. Acest corp se dizolvă în *videha mukti* (eliberarea finală, fără trup).

Între *linga sharira* (corpul astral) şi *antarvaha sharira* (corpul subtil al unui yoghin prin care acesta realizează transmutarea spiritului său în corpurile altor oameni) există o certă diferenţă. *Linga sharira* este, deci, corpul astral determinat

de cele şaptesprezece *tattva*-s (principii) şi anume: cinci *karma indriya*-suri (organe de acţiune), cinci *jnana indriya*-suri (organe ale cunoaşterii şi percepţiei), cinci *prana*-suri (forţe vitale, curenţi ai vieţii), mintea şi *buddhi* (intelectul). *Antarvaha sharira*, pe de altă parte, este foarte pură. Ea este plină de *sattva* (puritate) şi e lipsită de *rajas* (acţiune, pasiune) sau de *tamas* (inerţie, ignoranţă). Cu un asfel de corp, yoghinul poate realiza trecerea dintr-un corp în altul (*prakaya-pravesa*). *Lila*, prin graţia lui *Sarasvati*, a ieşit din corpul fizic şi a călătorit în lumi superioare prin intermediul acestui corp (*antarvaha sharira*), aşa după cum stă scris în *Yogavasishtha*. Marii yoghini, precum Sri Shankaracharya, Raja Vikramaditya, Hastamalaka şi Tirumular au fost posesorii unui astfel de corp (*antarvaha sharira*). Cu ajutorul acestui corp deosebit de pur, ei au putut trece în corpurile altor persoane. Yoghinul ce posedă *antarvaha sharira* se confruntă cu ceea ce numeşte *sat sankalpa* (gânduri spirituale pure) şi cu *suddha sankalpa* (dorinţa pură).

Mintea este alcătuită din materie subtilă

În mod evident, mintea nu reprezintă un lucru grosier, vizibil sau tangibil. Existenţa ei nu se poate vedea, iar mărimea nu i se poate măsura. De asemenea, mintea nu necesită vreun spaţiu anume în care să se manifeste.

Mintea şi materia sunt două aspecte, precum subiectul şi obiectul, al unuia şi desăvârşitului *Brahman* (Realitatea Absolută), care nu este — şi totuşi este — inclus în amândouă. Mintea precede materia; aceasta este teoria *vedantică*. Materia precede mintea; aceasta este teoria ştiinţifică.

Se poate spune că mintea este imaterială numai în sensul în care ea nu are caracteristicile materiei ponderale. Mintea reprezintă forma subtilă a materiei şi, sub această formă, ea tentează mereu corpul. În conformitate cu diversele teorii existente, mintea este alcătuită din materie subtilă, *sattva*-ică (pură); ea este însăşi electricitatea sau, după *Chandogya Upanishad*, mintea se constituie din cele mai subtile părţi din hrană.

Pe de altă parte, mintea poate fi privită ca fiind şi materială, dar această alcătuire este dintr-o materie foarte sutilă. Împărţirea este făcută conform principiului că spiritul reprezintă sursa inteligenţei: el există prin sine însuşi şi străluceşte prin propria-i lumină. Organele (mintea şi simţurile) îşi derivă principiul activităţii şi vieţii lor din sursa originară, care este spiritul. Prin ele însile, acestea sunt fără de viaţă. Rezultă limpede, deci, că spiritul este întotdeauna un subiect şi niciodată un obiect. Astfel, *manas* (mintea) este un obiect al spiritului, iar unul din principiile cardinale ale şcolii filozofice *vedanta* este acela că, pentru un subiect, obiectul este neinteligent (*jada*). Chiar şi principiul conştiinţei de sine, a eu-lui efemer sau *ahamkara* este neinteligent, căci el nu poate exista prin propria-i lumină.

Corpul mental

Aşa cum corpul fizic este alcătuit din materie solidă, lichidă şi gazoasă, tot astfel şi mintea este alcătuită din materie subtilă, având diferite grade de densitate şi frecvenţe diferite de vibraţie. Un *raja yoghin*, adică un yoghin care practică *raja yoga* (yoga regală), se va strecura abil printre înşelăciunile minţii, practicând o *sadhana* (disciplină spirituală) intensă şi perseverentă.

Corpul mental variază mult de la om la om. El se compune atât din materie relativ grosieră, cât şi din materie mai subtilă, după caracteristicile şi nivelul de conştiinţă al fiecăruia. Într-o persoană educată, de exemplu, conştiinţa este activă şi bine definită, pe când într-un individ nedezvoltat spiritual, ea este umbrită şi impurificată. În corpul mental găsim câteva zone sau porţiuni bine delimitate, tot astfel cum în creier există compartimente diferite răspunzând de anumite tipuri de gânduri. În timpul unei stări de mânie, mentalul este inundat de o mare supărare şi de rea voinţă, care se exprimă prin gânduri negre şerpuind prin minte; în acele momente, săgeţile cuprinse de flăcările mâniei ţintesc cu putere, urmărind să rănească pe cel împotriva căruia sunt îndreptate.

Diferite tipuri ale minţii

Orice om îşi are propria lui lume mentală, diferind întru totul de un altul prin modul său de gândire, prin temperament, gust, mentalitate, caracteristici fizice, etc. Din punct de vedere fizic, deşi majoritatea oamenilor se deosebesc între ei, există totuşi şi asemănări. Observaţi cu atenţie la diferite persoane nasul, urechile, buzele, ochii, sprâncenele, aranjamentul dinţilor, umerii, mâinile, degetele de la mâini şi cele de la picioare, mersul, privirea, felul de a vorbi, etc. şi veţi găsi multe deosebiri între ele. Nici chiar două frunze ale aceluiaşi copac nu sunt identice. Varietatea este frumuseţea creaţiei.

Aşa cum întâlnim diferite tipuri de fizionomii, tot astfel există mai multe tipuri de minte. De exemplu, tipul de minte bengalez este emoţional şi devotat. Tipul Madras este intelectual şi dotat în matematici. Tipul de minte Punjab şi Maharashtra este deschis şi curajos. În Bengal au existat multe spirite evoluate şi sensibile, precum: Gauranga sau Chaitanya Mahaprabhu, Sri Ramakrishna, Paramahansa Deva, etc. Din Madras au apărut filozofi profunzi, cum ar fi: Sri Shankara, Sri Sri Ramanuja, iar din Punjab: Guru Nanak, Guru Govinda Singh, etc. *Sadhana* (disciplina spirituală) şi drumul în yoga este diferit în conformitate cu tipul minţii, temperamentul şi capacitatea fiecăruia. Mintea se manifestă peste tot. Ea face ca gusturile oamenilor să difere mult de la unul la celălalt. Vederea unui peşte produce o mare bucurie unui bengalez. Pe de altă parte, fructul unui tamarind excită nervii glosso-faringieni ai unui locuitor din Madras. Fructul de Palmyra produce o mare

bucurie celor din Taffna Tamil (Ceylon). Tot astfel, carnea poate produce o mare bucurie unui mâncător de carne. Nu este oare ceva misterios în faptul că un obiect exterior vouă produce apariţia salivei la simpla lui privire? Întrucât cu această experienţă vă confruntaţi zilnic, nu-i acordaţi o prea mare importanţă. Mintea este foarte misterioasă. La fel este şi *maya* (iluzia universală), căci toate aceste aspecte constituie o mare iluzie şi definesc, în fapt, relativitatea lumii înconjurătoare.

Mărimea corpului mental

În conformitate cu şcoala filozofică *nyaya*, mintea este formată din atomi (*anu*); după *raja yoga* lui Maharshi Patanjali, ea este atotcuprinzătoare (*vibhu*). Iar după filozofia *vedanta*, mintea este de aceeaşi mărime cu corpul (mărime mijlocie).

Aura mentală

Mintea defineşte o anumită aură, pe care o numim aură mentală sau aură psihică. Aura acelora care şi-au dezvoltat mintea este extrem de radioasă şi strălucitoare. Ea poate parcurge distanţe mari şi poate influenţa într-un mod benefic un mare număr de persoane ajunse în contact cu ea. Aura spirituală, însă, este mai puternică atât faţă de aura psihică, cât şi faţă de cea *prana*-ică (a forţei vitale). Această influenţă se exercită uneori instantaneu şi are la bază fenomenul de rezonanţă. Rezonanţa, aşa după cum am mai spus, constituie o adevărată cheie a cunoaşterii universale, iar stăpânirea mecanismelor ei de acţiune poate propulsa un aspirant în yoga pe culmile celei mai înalte spiritualităţi.

Influenţa unei minţi puternice asupra celor slabe

O minte puternică influenţează o minte slabă. Un hipnotizator cu o minte bine dezvoltată poate hipnotiza un grup întreg de oameni cu minţile slabe.

Printre noi există multe persoane mai senzitive decât altele. Ca organism, corpurile lor sunt mai fine şi mai sensibil alcătuite. În general vorbind, acestea sunt persoane mai mult sau mai puţin afectate de mentalităţile celorlalţi cu care ele vin în contact, sau în compania cărora se află.

Acela care şi-a purificat mintea devine un adevărat şi puternic centru de forţă. Toate aceste minţi mai impure şi mai slabe sunt conduse în mod inconştient spre minţile purificate şi radioase ale acelora ajunşi la un astfel de nivel, pentru că ele emană numai pace, putere şi forţă.

Observaţi influenţa unei minţi mai dotate asupra unei minţi mai puţin dotate. Este imposibil de descris cum e să fii în prezenţa unui Maestru sau a unui adept

înaintat. Când te afli lângă persoana lui, deşi cu greu el scoate un cuvânt, te simţi totuşi străbătut de fiori minunaţi prin întreaga fiinţă, care te inspiră. Este, într-adevăr, o experienţă extraordinară.

Dacă vreţi să beţi apă de la un robinet, trebuie să vă aplecaţi corpul. Tot astfel, o minte impură trebuie să se plece în faţa unei minţi dezvoltate dacă ea doreşte cu ardoare să fie umplută cu virtuţile acesteia. Gândul în sine trebuie să fie calm şi plin de fermitate. Numai atunci veţi putea căpăta şi veţi ajunge la inspiraţia divină. În aceste condiţii, influenţele favorabile vor putea circula cu uşurinţă de la minţile înalte spre cele joase. În astfel de stări mentale calme puteţi comunica liber şi într-un mod minunat cu Dumnezeu. Stările anxioase, de supărare şi cele depresive deranjează mintea şi acţionează ca o piedică şi ca un mare obstacol în realizarea Divinului. Mai mult, ele vă vor pune în directă legătură, prin rezonanţă, cu gânduri de aceeaşi natură emise de alte persoane, astfel încât starea voastră se va înrăutăţi mereu, fiind alimentată de trăiri negative, necorespunzătoare unei minţi echilibrate. Întocmai precum scala unui aparat de radio este folosită pentru a selecta şi recepţiona un post de radio, tot astfel şi voi va trebui să vă acordaţi mintea cât mai bine pentru a recepţiona semnalele pure, adânc spiritualizante, ale acelor minţi dezvoltate şi ferme, ajunse la un înalt grad de cunoaştere.

Mintea se află în continuă schimbare

Mintea nu reprezintă altceva decât o colecţie de *samskara*-s (impresii din subconştient); ea este alcătuită dintr-o mulţime de obiceiuri şi deprinderi cumulate în trecut şi, de asemenea, în prezent. Mintea reprezintă un întreg mănunchi de dorinţe ce răsar din contactul cu obiectele înconjurătoare. De asemenea, ea este şi un adevărat depozit de impresii ale grijilor şi necazurilor omeneşti, o uriaşă colecţie de idei adunate de la diferitele obiecte exterioare nouă. Aceste dorinţe, idei şi sentimente se schimbă continuu. Mereu, câteva din dorinţele şi sentimentele vechi sunt îndepărtate de sub acoperişurile minţii sub care ele se adăposteau, altele noi luându-le locul imediat.

Însă aceste dese schimbări nu interacţionează în nici un caz cu armonia operaţiilor mentale. Doar o mică parte din vechile dorinţe, idei şi sentimente pleacă. Acelea care rămân lucrează în concordanţă cu noile impresii cumulate, care vor fi puternic magnetizate şi influenţate de impresiile vechi rămase. Ele lucrează în armonie şi această armonie susţine identitatea existenţei mentale.

Mintea se transformă încontinuu. În fiecare minut, ea îşi schimbă culorile şi forma precum un cameleon. Din acest punct de vedere, mintea este foarte *chanchala* (schimbătoare, în valuri) şi *asthira* (instabilă) — (*Bhagavad Gita*, VI-26). În fiecare zi vă confruntaţi cu noi experienţe. Părerile şi cugetul vostru din acest moment, cât şi facultatea de a separa binele de rău, se vor schimba aproape în totalitate peste zece ani. Mintea ia amploare prin experienţă, căci lumea este cel mai bun învăţător

sau *guru*.

Conştiinţa omului se modelează şi se schimbă în timp, corectându-şi vederile în lumina cunoştinţelor acumulate succesiv. Cugetul, firea, este suma convingerilor cuiva dobândite fie instinctiv, ori prin raţiune. Astfel, firea unui copil sau a unui om sălbatic este coplet diferită de cea a unui om civilizat ajuns la o deplină maturitate; însă chiar şi printre oamenii civilizaţi, cunoştinţele lor variază atât de mult, încât acest lucru îi îndreaptă spre linii diferite de conduită. Conştiinţa unui om *sattvic* (pur şi liniştit) se deosebeşte în mod fundamental de aceea a unui om *rajasic* (pasional, activ, dinamic). Conştiinţa primului este foarte, foarte pură şi curată, plină de seninătate. Conştiinţa celui de-al doilea se află mereu în mişcare, fiind supusă emoţiilor, pasiunilor şi încercărilor de tot felul. Ea este nestabilă şi, datorită împrăştierii ei, greu de supus. Cât despre conştiinţa unui individ *tamasic*, aceasta ne apare ca fiind înceată, greoaie, întunecată de neînţelege şi ignoranţă, răuvoitoare chiar. Se observă, aşadar, diferenţele enorme între diferitele tipologii ale minţii şi, ca atare, între indivizi.

Antahkarana chatushtaya sau cele patru secţiuni ale minţii

Antahkarana este un termen utilizat de filozofia vedanta pentru a include *manas* (mintea), *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconştientă) şi *ahamkara* (simţul eu-lui). Când termenul este folosit în sens larg, înseamnă instrument intern. "*Antah*" înseamnă intern, interior; "*karana*" înseamnă instrument. Mintea este, deci, instrumentul lăuntric prin care sesizaţi, percepeţi, gândiţi sau raţionaţi.

Tanmatra-surile sunt ceea ce denumim *sukshma-bhuta*, sau elementele subtile. Există cinci astfel de elemente subtile, adică energii subtile specifice, care se manifestă în întreaga creaţie. Acestor cinci elemente subtile le corespund, în lumea fizică, cele cinci elemente grosire, cunoscute ca fiind: pământul (*prithivi*), apa (*jala*), focul (*agni*), aerul (*vayu*) şi eterul (*akasha*).

Ahamkara (simţul eu-lui) derivă din *prithivi-tanmatra* (energiile subtile ale pământului). *Chitta* (mintea subcontientă) provine din *jale-tanmatra* (element subtil al apei, sau al iluziei); *buddhi* (intelectul) derivă din *agni- anmatra* (elementul subtil al focului); mintea de la *vayu-tanmatra* (elementul subtil al aerului), iar inima din *akasha-tanmatra* (elementul subtil al eterului).

Atunci când este comparată cu simţurile, mintea ne apare ca fiind *chetana* (inteligentă). Prin comparaţie cu *buddhi* (intelectul) însă, ea este *jada* (neinteligentă). *Samkhya buddhi*, sau accepţiunea lui *buddhi* (intelectul) în filozofia *samkhya*, înseamnă dorinţă şi intelect la un loc. Unii consideră *chitta* (mintea subconştientă) ca plasându-se sub minte, iar *ahamkara* (simţul eu-lui) sub *buddhi* (intelectul).

Manas (mintea), *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconştientă) şi *ahamkara*

(simţul eu-lui) reprezintă aşa-numitele *vritti-bheda*-suri, sau aspectele funcţionale ale minţii. *Manas* (mintea) deţine cunoaşterea tuturor lucrurilor din natură şi se extinde în trecut, prezent şi viitor; ea este una singură, dar conţine funcţii diferite. Atunci când, de pildă, aplicaţi legile juridice în cadrul Curţii de Justiţie vă numiţi "judecător". Când gătiţi în bucătărie, sunteţi "bucătar". De asemenea, sunteţi preşedintele unei asociaţii atunci când staţi în scaunul destinat acestei funcţii. Deşi sunteţi acelaşi om, acţionaţi în funcţii diferite şi, ca atare, deţineţi titulaturi diferite în conformitate cu funcţiile avute. În mod similar, atunci când mintea acţionează prin *sankalpa-vikalpa* (gând-dorinţă-emoţie), se numeşte Minte; când ea alege şi decide, se numeşte *buddhi*; când se gândeşte la ea însăşi, devine *ahamkara*; şi, în sfârşit, când reprezintă depozitul *samskara*-surilor (impresii în mintea subconştientă), cât şi memoria, o numim *chitta*; tot *chitta* se numeşte şi atunci când este absorbită în *dharana* (concentrare) sau *dhyana* (meditaţie).

Cine a dat oare apei-răcoarea, focului-căldura, aerului-vibraţia? Aceste proprietăţi ţin de însăşi natura acestor elemente. Tot astfel, natura proprie minţii este *svabhava*, adică aceea de a se afla în veşnică mişcare.

Atunci când mintea lucrează, odată cu ea acţionează atât *buddhi* (intelectul), cât şi *ahamkara* (ego-ul). Mintea, *buddhi* (intelectul) şi *ahamkara* (simţul eu-lui) se află într-o strânsă cooperare. Mintea acţionează prin *sankalpa — vikalpa* (gând-dorinţă-emoţie). Ea este cea care gândeşte dacă un lucru este bun sau rău. *Buddhi* (intelectul) ia parte la decizie, fiind acela care hotărăşte ferm asupra problemelor cu care vine în contact.

Mintea are ca natură esenţială (*svarupa*) gândul. Ea contribuie la deciziile şi mesajele lui *buddhi* (intelectul). Aşadar, mintea selectează, asistă şi respinge.

Funcţiile minţii

Senzaţia, gândul şi voinţa sunt cele trei funcţii ale minţii. Cunoaşterea, dorinţa şi actul volitiv sunt cele trei procese mentale.

Mintea se poate afla în una din cele trei stări: activă, pasivă sau neutră. Însă întotdeauna ea va dori varietate şi senzaţii noi. Nimic din ceea ce este monoton nu-i place.

Legea Asociaţiei, Legea Continuităţii şi Legea Relativităţii sunt cele trei legi principale ale minţii.

Caracteristicile minţii sunt: fluctuaţia (*parinama*), activitatea (*cheshta*), reprimarea (*nirodha*), puterea de a imagina (*shakti*), existenţa în planul fizic (*jivana*) şi aprecierea (*dharma*).

În minte au loc acţiuni variate, precum: gândirea, planificarea, cunoaşterea, etc. Uneori vă construiţi cele mai fabuloase şi extravagante planuri. Alteori sunteţi sentimentali. Câteodată încercaţi să aflaţi ceva nou. Uneori gândiţi asupra unei

probleme foarte serioase. Alteori doriţi un anumit lucru. Voinţa este cea care solicită toate aceste facultăţi mentale. Trebuie să deveniţi capabili ca, prin introspecţie, să vă daţi seama ce anume se petrece în mintea voastră la un moment dat. Acest lucru va duce, în timp, la înţelegerea şi liniştirea minţii.

Aspectele minţii

Mintea conştientă sau obiectivă (*chitta*), mintea subconştientă şi mintea supraconştientă sunt cele trei aspecte ale minţii. Cu ajutorul minţii obiective vedeţi, auziţi şi citiţi.

După o altă clasificare a filozofilor occidentali, mintea senzitivă, mintea intuitivă şi mintea raţională reprezintă cele trei aspecte ale minţii.

Inima reprezintă sălaşul celor trei *tattva*-suri (principii, realităţi). Aceste trei *tattva*-s (principii) sunt: *prana* (forţa vitală, curenţii vieţii), Mintea şi *Atman* (Sinele). În conformitate cu filozofia *vedanta*, locul minţii este inima. Dar, după sistemul *hatha-yoga*, *ajna chakra* (centrul energetic subtil situat în zona din mijlocul frunţii) numit şi lotusul cu două petale este considerat ca fiind adevăratul lăcaş al minţii.

Locul minţii

După cum am văzut, mintea are numeroase facultăţi şi se presupune a fi plasată în diferiţi centri; ea operează prin intermediul centrilor corespunzători din creierul fizic. Mintea, *buddhi* (intelectul) şi înţelegerea se află în *linga sharira* (corpul astral), dar ele operează aici, în această lume fizică, prin intermediul centrilor din creierul fizic. Trebuie să se înţeleagă încă un fapt deosebit de important şi anume: creierul nu este mintea, aşa după cum cred occidentalii. Mintea îşi are doar sediul în creierul fizic, câştigând experienţă din acest univers fizic prin intermediul vibraţiilor din creier.

Un rege, deşi este stăpânul absolut al întregului teritoriu pe care îl guvernează şi deşi acesta îi aparţine în întregime, îşi alege totuşi câteva locuri speciale pentru reşedinţa sa. Astfel, el poate deţine un palat splendid în capitală şi un altul pe minunata coastă a unui munte pentru şederea în timpul verii. Tot astfel, şi mintea, deşi este atotstăpânitoare şi cuprinde întregul corp, şi-a ales drept reşedinţă trei locuri în timpul celor trei stări de conştiinţă cu care se confruntă: *jagrat* (starea de veghe), *svapna* (starea de vis) şi *sushupti* (starea de somn profund). Locul minţii în timpul somnului profund este inima. În starea de vis, locul minţii este zona gâtului, iar în starea de veghe locul minţii este ochiul drept sau *ajna chakra* (centrul energetic subtil situat în zona din mijlocul frunţii). Amintiţi-vă, de exemplu, ce anume faceţi în timp ce vă cufundaţi într-o gândire profundă (*alochana*): vă apucaţi bărbia între degete, întoarceţi capul spre dreapta şi vă îndreptaţi privirea spre spaţiul

aflat între cele două sprâncene, începând să vă gândiţi serios la problema care vă preocupă. Toate acestea indică faptul că locul minţii este *ajna chakra* (centrul energetic subtil situat în zona din mijlocul frunţii).

Mintea nu este *Atman*

În vest, psihologii fac o mare greşeală afirmând că, fără nici un dubiu, conştiinţa este o funcţie şi un atribut al minţii. Acest lucru este eronat, întrucât conştiinţa este *Atman* (Sinele), adică însăşi Conştiinţa Pură. Din când în când, mintea îşi împrumută lumina de le sursa ei — *Atman* (Sinele), Lumina lumilor, sau Soarele Sorilor — şi, pentru o anumită perioadă străluceşte ca şi conştiinţa, precum aurul străluceşte în bronz. Mintea îşi derivă lumina şi puterea sa de la *Brahman* (Realitatea Absolută), sau sursa universală (*yoni*), aşa cum o vergea de fier se încălzeşte de la foc. Mintea este *jada* sau non-inteligentă, dar ea ne apare ca fiind inteligentă, deoarece ea reflectă lumina şi strălucirea de la *Brahman* (Realitatea Absolută), aşa cum apa expusă la soare se încălzeşte sub acţiunea razelor calde ale acestuia.

Mintea nu poate face decât un singur lucru deodată. Ea este, deci, finită (*parichinna*). După cum am spus, ea este *jada* (neinteligentă). Mintea reprezintă efectul (*karya*) lui *sattva guna* (puritatea, luminozitatea) fiind, în acelaşi timp, trecătoare şi mereu fluctuând (*chanchala*). Mintea reprezintă o mulţime de idei, *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă), obiceiuri, impulsuri şi emoţii. Ea îşi ia lumina, energia şi puritatea de la *adhishthana* (substratul adânc, fundamental, de bază), care este *Brahman* (Realitatea Absolută). Mintea poate fi controlată, căci gânditorul este diferit de gând. În timpul somnului profund mintea nu mai lucrează; ea rămâne în starea sa originară. Spuneţi mereu: "Mintea mea", ca şi cum mintea v-ar fi un simplu accesoriu, precum umbrela sau bastonul. Prin urmare, de aici deducem că mintea nu este Sinele (*Atman*) ci doar un intrument al acestuia.

Chiar şi în cazurile de delir sau în cele ale unei paralizii a funcţiilor mentale, chiar şi atunci când un om îşi pierde în parte sau în totalitate memoria sau alte facultăţi, el (Spiritul) rămâne. Mintea rămâne proprietatea voastră şi, totodată, în afara voastră, ca un veşmânt ce îmbracă casa în care locuiţi. Prin urmare, mintea este diferită de eu.

Mintea bâjbâie printr-un întuneric deplin. Ea uită fiece moment, căci se schimbă de la o clipă la alta. Acest lucru poate fi observat foarte uşor. De pildă, dacă nu mâncaţi două zile, nu mai puteţi gândi eficient; sau, în timpul stării de somn profund, mintea nu mai funcţionează. În general, mintea este plină de impurităţi, *vasana*-suri (dorinţe latente subtile) şi *trishna*-suri (iluzii). La supărare, ea devine nedumerită; la frică, se zbuciumă şi freamătă; la şoc, ea se scufundă. Cum aţi putea

atunci s-o luaţi drept Sinele pur şi etern, cum aţi putea să o consideraţi drept însăşi natura esenţială, ultimă, reală, a fiinţei dumneavoastră?

Manas (mintea) este un organ al senzaţiei şi al gândului. Acest instrument trebuie ţinut sub un deplin control de către cel care-l utilizează. Spiritul nu dirijează mintea, pentru că deseori observăm oameni ce nu-şi pot controla minţile. Ei sunt influenţaţi foarte uşor de ceea ce numim *raga-dvesha* (atracţie şi repulsie, plăcere şi neplăcere, dragoste şi ură), de emoţie sau de frică. De aceea, trebuie să existe o altă fiinţă, care să fie stăpâna minţii. Cine este această Fiinţă? Ea este *manasah pati, antaryamin, kutashtha Brahman* (Realitatea Absolută şi neschimbătoare).

Aşa cum omul observă copacul aflat în faţa lui, tot astfel trebuie să existe cineva care să vadă şi să ştie ce se petrece în minţile *jiva*-surilor (sufletelor individuale). Acest cineva este *Kutashtha* (Realitatea Absolută şi eternă). *Kutashtha* este însuşi *Brahman* (Realitatea Absolută). Puneţi un pahar în faţa voastră; în mod cert, el nu se poate vedea pe el însuşi. E necesar un instrument, un ochi şi o persoană pentru a-l observa. Dacă veţi spune că paharul se poate vedea pe sine însuşi, atunci acest lucru va constitui o absurditate logică. Deci, trebuie să admiteţi că există un *sakshi* (martor) liniştit al minţii, care este etern şi infinit cunoscător. El este martorul motivaţiilor şi schimbărilor ce apar în minţile *jiva*-surilor (sufletelor individuale).

Ishvara sau *Saguna Brahman* (Divinul) are conştiinţa completă a lui *Nirguna Brahman* (Absolutul impersonal şi fără de atribute). Aceasta este *svarupa — lakshana*, ce desemnează trăsăturile caracteristice naturii esenţiale a Realităţii Absolute, care este *Brahman*. În acelaşi timp, El controlează perfect conştiinţa cosmică şi ştie ce se petrece în fiecare minte.

Conştiinţa per se, sau Conştiinţa absolută este aceeaşi în toţi. Această conştiinţă pură este una singură. O denumim *kutashtha chaitanya* (Conştiinţa pură a Realităţii Absolute, neschimbătoare şi eterne). Tot ceea ce produce mintea, toate modificările ce răsar în ea sunt prezentate singurei conştiinţe, comune tuturor, care este martora tuturor *vritti*-surilor (modificări ale minţii). Deşi conştiinţa este una singură, totuşi atunci când sunteţi înţepaţi de un scorpion doar voi simţiţi acest lucru şi nu, de pildă, prietenul vostru care se află în imediata apropiere. *Antahkarana*, sau mintea în ansamblul ei, este diferită de la om la om. *Antahkarana* (termenul care include *manas* (mintea), *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconştientă) şi *ahamkara* (ego-ul)) este cea care limitează pe om, deşi în realitate acesta este identic cu *Brahman* (Realitatea Absolută) sau Spiritul Suprem. Această identitate se realizează atunci când *avarana*, sau vălul ignoranţei, este îndepărtat.

Pentru *Brahman* (Realitatea Absolută), mintea reprezintă un obiect al percepţiei. *Atman* (Sinele) cunoaşte în mod direct toate fenomenele minţii, îndoiala, credinţa, necredinţa, ruşinea, inteligenţa, frica, etc. Cu toate acestea, El nu este afectat deloc, rămânând El însuşi, pur şi imuabil în natura sa, neatins şi neinfluenţat de nimeni şi nimic exterior, întocmai ca şi un cristal ce reflectă obiectele din jurul său, având diferite forme şi culori.

Atman — sursa minţii

Manas (mintea), care se manifestă prin intermediul *sankalpa*-surilor (gândurilor) şi *vikalpa*-surilor (imaginaţiei), îşi are sursa în *Brahman* (Realitatea Absolută). Astfel, forma pe care şi-a asumat-o *Atman* (Sinele Suprem) prin intermediul *sankalpa*-surilor (gândurilor) este *manas* (mintea). În primul rând, mintea întoarce spatele oricărei analize sau discriminări, iar mai apoi ea se lasă prinsă în mrejele *vasanas*-urilor (dorinţelor latente subtile) care privesc obiectele. Substratul fundamental, *adhisthana* minţii, sursa sau baza minţii o constituie *Atman* (Sinele), sau *Brahman* (Realitatea Absolută), sau Conştiinţa Absolută. Putere a puterilor, care dă forţă minţii, Lumina Luminilor, care emană asupra minţii, Observatorul Observatorilor, fiind martorul mişcărilor acesteia, Suport al Suporturilor, pe care mintea se odihneşte în somn, *Brahman* (Realitatea Absolută) constituie Stăpânul Suprem, Cauza Universală a tot ceea ce există şi se manifestă şi, deci, implicit şi a minţii.

Această Fiinţă Supremă, fără de egal, care locuieşte în inima voastră ca *antaryamin* sau legiuitorul interior, sau supraveghetorul, sau *sutradhara* (cel care ţese şi realizează totul), sau *sakshi* (martorul tăcut), *antaratman* (sinele interior), care nu are început, mijloc sau sfârşit, care este sursa acestei lumi, a *Vedelor* (scrieri sacre hinduse), a corpului, minţii, *indriya*-surilor (organe de simţ) şi *pranei* (forţa vitală, curenţii vieţii), care este atotcuprinzător, neschimbător, fiind însăşi esenţa unică şi omogenă (*ekarasa*), care se află pretutindeni în trecut, prezent şi viitor, care există prin sine însuşi (*svayambhu*), care este independent (*svatantra*) şi de sine luminos (*svayamjyotis*), acesta este Dumnezeu sau *Atman* (Sinele), sau - *Brahman* (Realitatea Absolută), sau *purusha* (esenţa primordială, principiul activ, masculin), sau *chaitanya* (conştiinţa pură), sau *bhavagan*, sau *purushottama*. Toate aceste denumiri semnifică unul şi acelaşi lucru: Supremul Divin.

În timpul viselor, observaţi lumini splendide şi minunate. De unde vin ele? Ele îşi au proveniența în *Atman* (Sinele). Lumina prezentă în vis dovedeşte clar că *Atman* (Sinele) este luminos prin El Însuşi (*svayamjyotis, svaprakasha*).

Dumnezeu este Adevărul. Dumnezeu este Dragostea. Dumnezeu este Lumina luminilor şi întreaga cunoaştere. Dumnezeu este întruparea fericirii. El este SAT-CHID-ANANDA, adică Existenţa Absolută, Cunoaşterea Absolută şi Fericirea Absolută. Dumnezeu este însăşi Eternitatea şi Nemurirea. Dumnezeu este infinitul. El este *avinasi* (nepieritor) şi supremul *vastu* (substanţă, entitate). Dumnezeu este Esenţa sau Substanţa Atotcuprinzătoare. El este mereu Esenţa esenţelor, Realitatea Ultimă, Fiinţa Supremă. Dumnezeu este Frumuseţea Infinită.

Bhagavan este un sinonim pentru Dumnezeu. Acela care se bucură de cele şase atribute şi anume: *jnana* (înţelepciunea), *vairagya* (calm, linişte, detaşare), *yasas* (slavă), *aisvarya* (puteri divine), *sri* (bunăstare) şi *dharma* (dreptate) în cea mai mare

măsură, este însuşi *Bhagavan*. Iată ce spune, în acest sens, un text celebru (*Vayu purana*): "Cunoaşterea tuturor lucrurilor, satisfacţia, cunoaşterea eternă, independenţa, prezenţa constantă a puterii, puterea infinită — acestea şase reprezintă aspectele esenţiale ale lui Dumnezeu."

Sarvajnatva (atotcunoaşterea, cunoaşterea tuturor lumilor şi a spiritelor individuale cu destinele lor), *svaratva* (supremul legiuitor al tuturor lucrurilor, puterea dispensării de fructele tuturor acţiunilor), *sarvantaryamitva* (controlul interior al tuturor numelor şi formelor şi a tuturor *indriya*-surilor (organelor de simţ), cât şi a minţilor), *sarvakaranatva* (cauza, menţinerea şi distrugerea creaţiei), *sarvaniyantritva* (care poate făptui orice, fără însă a încălca regulile universale), *sarvakartritva* (făptuirea tuturor acţiunilor) şi *sarvasaktimatva* (necondiţionare, independenţă absolută) sunt cele opt atribute ale lui Dumnezeu.

"Cunoaşterea, lipsa dorinţei, puterea controlului, acţiunea purificatoare, adevărul, iertarea, îndurarea, creaţia, Cunoaşterea Sinelui, substratul tuturor acţiunilor — aceste zece calităţi neschimbătoare (*avyaya*) îşi au locul întotdeauna în Marea Sursă a Binelui."

Srishti (creaţia), *sthiti* (menţinerea), *samhara* (distrugerea), *tirodhana* (care cuprinde orice) şi *anugraha* (binecuvântarea şi graţia) sunt cele cinci feluri de acţiune (*pancha-kriya*-suri) ale Divinităţii.

Dumnezeu este *niyamaka* (legiuitorul), *antaryamin* (cunoscătorul inimii) şi, de asemenea, *preraka* (cel care îndeamnă la acţiune). El îl ajută pe *sadhaka* (aspirantul spiritual) într-o mulţime de feluri: prin vise, prin vocea interioară, prin cuvintele altora şi prin sfaturile prietenilor.

Nitya suksha (fericirea eternă), *Parama Shanti* (Pacea Supremă), *nitya tripti* (satisfacţia eternă), bucuria infinită, *akhanda suksha* (fericirea fără de egal) pot fi obţinute numai de la Dumnezeu. Năzuiţi, deci, spre această conştiinţă a lui Dumnezeu, adică spre Realitatea de Sine sau *darshana* (viziunea supremă) a Divinului, prin *ananya bhakti* (devoţiunea exclusivă spre dumnezeu) sau *vichara* (meditaţie asupra Divinului). Acesta reprezintă adevăratul ţel al vieţii. Aceasta este datoria voastră cea mai înaltă şi oricare alte ocupaţii sau scopuri în sine nu prezintă decât o importanţă secundară.

Esenţa *indriya*-surilor (organe de simţ) o reprezintă mintea; esenţa minţii este *buddhi* (intelectul), iar esenţa lui *buddhi* (intelectul) este *ahamkara* (ego-ul); în sfârşit, esenţa lui *ahamkara* (ego-ul) este chiar *jiva* (sufletul). *Brahman* (Realitatea Absolută) sau *suddha chaitanya* (conştiinţa pură) constituie matca, sau *yoni*, sau *adhishthana*, adică substratul oricărui lucru existent.

Pentru a înţelege mai uşor constituienţii şi principalele procese ale minţii putem face analogia următoare: *Atman* (Sinele) este propietarul unei mari firme şi anume, **uzina mentală**. *Buddhi* (intelectul) este administratorul acestei uzine. Mintea este angajată ca şef de birou. Acest şef de birou are de îndeplinit două sarcini: să

transmită ordinele primite direct de la administrator şi să supravegheze pe muncitori. În mod analog, mintea are şi ea două funcţii: să facă legătura cu *buddhi* (intelectul), cât şi cu *karma-indriya*-surile, adică cu muncitorii.

Mintea este mai subtilă decât vorbirea. *Buddhi* (intelectul) este mai subtil decât mintea. *Ahamkara* (ego-ul) este mai subtil decât *buddhi* (intelectul), iar *jivachaitanya* (inteligenţa cosmică reflectată în creaţie) este mai subtilă decât *ahamkara* (ego-ul). În sfârşit, *Atman* (Sinele) sau *kutashta* (Divinul neschimbător) este mai subtil decât *jivachaitanya* (reflexia). Însă de aici încolo nimic nu este mai subtil decât *Atman* (Sinele). El este *paripurna* (cel plin de toate).

Atunci când vă analizaţi mintea cu o mare profunzime şi concentrare, vă veţi afla faţă în faţă cu ceva care nu piere niciodată, cu ceva care prin însăşi natura sa este foarte pur, perfecţ, luminos şi neschimbător. Atunci nu veţi mai suferi şi beatitudinea infinită va lua locul nefericirii voastre.

Există doar o singură Realitate Esenţă, un singur Adevăr. Această Realitate este *ananta* (infinită), fără de pată, mereu pură şi *paripurna* (în care se găseşte totul). Meditaţi fără încetare asupra ei şi eliberaţi-vă de toate suferinţele prin dobândirea unei minţi calme. Fiind nereal şi fals, *ahamkara* (ego-ul) va pieri în cele din urmă, dacă veţi fi perseverenţi în practica voastră spirituală.

Dovada existenţei minţii

Care este natura lui *Atman* (Sinele) sau *Brahman* (Realitatea Absolută)? Această natură este SAT-CHID-ANANDA (Existenţă, Cunoaştere şi Fericire Absolută). *Atman* (Sinele) este *vypaka* (atotcuprinzător). Atunci, ce anume limitează viziunea Spiritului individual? Mintea este cea care făptuieşte acest lucru.

În comentariul său la *Brihadaranyaka Upanishad*, Sri Shankara expune două dovezi indubitabile ale existenţei minţii (*manas*).

Prima este aceea că *manas* (mintea) este cea care dă cunoaşterea prin intermediul simţurilor. Cunoaşterea simţurilor este produsul conexiunii dintre minte şi organele senzoriale. În acest mod se explică de ce nu există simultaneitatea cunoaşterii impresiilor primite de la diferitele organe de simţ. Deseori, oamenii spun: "Mintea îmi umblă aiurea. Aşa că n-am observat acel lucru." Imposibilitatea simultaneităţii cunoaşterii prin organele de simţ devine, astfel, o dovadă a existenţei minţii.

Spiritul este un factor constant. Între *Atman* (Sinele) şi organele de simţ este necesară o anumită legătură. În acest mod luăm cunoştinţă de existenţa unui organ intern (mintea), prin a cărei atenţie sau neatenţie are loc percepţia. Dacă nu admitem acest organ interior, va rezulta sau o percepţie perpetuă, sau o continuă nepercepţie. Percepţia continuă ar avea loc atunci când există o punte stabilă între *Atman* (Sinele), simţuri (*indriya*) şi obiecte (*vishaya*), acestea trei constituind obiectele percepţiei.

Dacă, însă, prin legătura acestor trei cauze, efectul nu apare, atunci avem de-a face cu o perpetuă nepercepţie. Constatăm, însă, că nici unul din aceste două cazuri nu se manifestă ca atare. De aceea, trebuie să admitem şi să recunoaştem existenţa unui organ intern prin intermediul căruia are loc percepţia sau nepercepţia subiectului (după cum el este atent (*avadhana*) sau neatent (*anavadhana*)). Acesta este argumentul care atestă existenţa *antahkarana*-ei sau a minţii.

O altă dovadă este capacitatea de a judeca, pe care o fiinţă umană o posedă. De pildă, cineva pe care nu-l putem vedea ne atinge: atunci presupunem care este acea persoană. Constatăm, deci, că doar simpla atingere nu ne poate da informaţii depline asupra persoanei în cauză. Facultatea prin care noi, însă, facem o astfel de presupunere, este *manas* (mintea).

Cunoaşterea care îl deosebeşte pe om de animal

Un animal nu este capabil "să se cunoască pe sine însuşi", pentru că el are doar conştiinţa fizică. Animalul nu posedă conştiinţa de sine, însă el simte neliniştea şi durerea. Niciodată un animal, oricare ar fi el, nu va fi capabil să-şi analizeze propriile-i stări mentale. Dimpotrivă, omul nu numai "că ştie", dar el "ştie că ştie". Aceasta este conştiinţa mentală sau conştiinţa de sine. Omul nu doar "simte" sau "percepe", dar el are şi cuvinte pentru a-şi exprima sentimentele şi senzaţiile sale, putând să le descrie foarte precis. Prin intermediul acestor stări, el poate gândi deci despre el însuşi, se poate separa de senzaţia sau sentimentul avut şi este capabil să gândească: "simt; aud; văd; miros; gust; doresc; acţionez; savurez."

"Cunosc această carte. De asemenea, ştiu că cunosc această carte." Aceasta este conştiinţa de sine, proprie doar fiinţei unane.

Când orologiul bate, de pildă, ora zece, sunetele sale vibrează şi ajung la urechile oamenilor şi animalelor. Animalul aude şi el, de asemenea, cele zece bătăi, însă omul le numără şi ştie, prin intermediul lui *buddhi* (intelectul), că este ora zece. Astfel, el deţine *visesha jnana* (cunoaşterea specifică), în timp ce animalele au *samanya jnana* (cunoaşterea obişnuită). Această cunoaştere specifică este cea care-l diferenţiază pe om de animal. *Ahara* (mâncarea), *nidra* (somnul), *bhaya* (frica) şi *maithuna* (copulaţia) sunt comune atât la om cât şi la animal. Însă prin această *visesha jnana* (cunoaşterea specifică) omul discerne binele de rău, ce anume să facă (*kartavya*) şi ce anume să nu facă (*akartavya*).

Cele patru surse ale cunoaşterii

Inspiraţia, revelaţia, introspecţia, intuiţia, extazul, viziunea divină şi starea *Paramananda* (a supremei şi infinite fericiri spirituale) sunt cele şapte planuri ale cunoaşterii. Există patru surse ale cunoaşterii: instinctul, raţiunea, intuiţia şi superintuiţia sau *brahma-jnana* (cunoaşterea Realităţii Absolute).

Instinctul

Atunci când o furnică merge pe palma voastră dreaptă, mâna stângă se mişcă automat spre a o îndepărta. În acest caz, mintea nu raţionează. La fel, atunci când observaţi un scorpion la picioarele voastre vă retrageţi la distanţă. Aceasta este, de asemenea, o mişcare instinctivă sau automată. Observaţi, de pildă, ce mişcări instinctive realizaţi atunci când traversaţi strada pentru a vă feri de maşini. În acele momente nu există nici un fel de *vritti* (modificare a minţii) special, căci mişcarea este pur mecanică.

Instinctul se manifestă şi la animale sau păsări; de exemplu, la păsări ego-ul nu este implicat în zborul lor liber prin aer. De aceea, ceea ce fac păsările din instinct este mai perfect decât în cazul omului. Aţi remarcat oare, vreodată, minunata lucrare făcută de păsări atunci când îşi construiesc cuiburile lor?

Raţiunea

Raţiunea este superioară instinctului şi o remarcăm doar în cazul fiinţelor umane. Ea adună fapte, generalizează, stabileşte diferite legături de la cauză la efect şi de la efect la cauză (a priori şi a posteriori-ca metode de raţionament), de la premise la concluzii, de la teorie la practică. Ea concluzionează, decide şi judecă. Practic, putem spune că raţiunea începe acolo unde instinctul se termină.

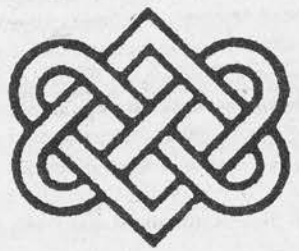
Convingerea, raţiunea, cunoaşterea şi credinţa sunt cele patru procese psihice importante. De pildă, aveţi încredere într-un doctor. Atunci când nu vă simţiţi bine mergeţi la el să vă pună diagnosticul şi să vă trateze. Medicul vă examinează îndelung şi apoi vă prescrie medicamentele necesare. Apoi veţi cumpăra aceste medicamente şi le veţi înghiţi. În aceste momente raţionaţi în felul următor: "Boala pe care o am este aceasta. Doctorul mi-a prescris fier şi iodură. Fierul îmi va reface sângele în organism, iar iodul îmi va stimula limfaticele şi va absorbi transpiraţia, diminuând mărirea ficatului. Aşa că, trebuie să înghit aceste medicamente". Apoi, timp de o lună urmează vindecarea bolii printr-o cură de astfel de medicamente. Ca urmare, veţi căpăta o deplină încredere în eficacitatea medicinei şi în priceperea doctorilor. Cu timpul, veţi recomanda şi prietenilor voştri acel doctor, cât şi medicamentele luate. Acesta reprezintă un caz tipic de raţionament.

Intuiţia

Intuiţia înseamnă, practic, *anubhava* (realizare spirituală). Intuiţia reprezintă cunoaşterea făptuită prin intermediul lui *karana sharira* (corpul cauzal). Sri Aurobindo o denumeşte *superminte* sau *conştiinţă supramentală*. Prin *samadhi* (starea de supraconştiinţă în care este experimentat Absolutul) se realizează direct percepţia Adevărului (*pratyaksha*) sau cunoaşterea imediată şi totală. Atunci veţi avea cunoaşterea tuturor lucrurilor în mod instantaneu. Profesorul Bergson a vorbit mult despre această intuiţie în Franţa, pentru a face pe oameni să înţeleagă că, de fapt, există o altă sursă de cunoaştere cu mult mai înaltă decât intelectul. În procesul intuiţiei raţiunea nu intervine deloc. Intuiţia este *pratyaksha* (perceperea directă). Ea transcende raţiunea, dar — cu toate acestea — nu o contrazice. Intelectul îl poartă pe om până la uşa intuiţiei şi, de acolo, îl aduce înapoi. Intuiţia este însăşi *divyadrishti* (viziunea divină). Ea este însăşi *jnana-chakshus* (cunoaşterea spirituală subtilă). Prin intermediul intuiţiei se percep sclipiri şi străfulgerări ale adevărului suprem. Inspiraţia, revelaţia, introspecţia spirituală, toate acestea sunt percepute prin intuiţie.

Atma-jnana

Atma-jnana (cunoaşterea sinelui) se află deasupra intuiţiei. Acest tip de cunoaştere transcende *karana-sharira* (corpul cauzal). Ea este cea mai înaltă formă a cunoaşterii, constituind însăşi Realitatea Ultimă, Unică şi Supremă.



CAPITOLUL 2

MINTEA ŞI CORPUL

Corpul, terenul satisfacţiei minţii

Corpul, împreună cu organele sale, nu reprezintă altceva decât mintea. Corpul fizic reflectă însăşi manifestarea exterioară a minţii, care constituie forma cea mai subtilă a corpului fizic. Mintea ce contemplă corpul devine însăşi acest corp fizic. Toate corpurile îşi au locul şi îşi află existenţa doar în minţile lor. Dacă mintea ar fi paralizată, în imposibilitate de a se mişca, atunci corpul nu şi-ar mai putea arăta inteligenţa şi nici celelalte caracteristici ale sale. Poate exista oare o grădină fără apă? Mintea este cea care negociază toate afacerile şi, astfel, ea reprezintă însăşi stăpâna corpului. Acţiunile mentale sunt, în fapt, cele reale, adevăratele acţiuni. Mintea realizează toate aceste activităţi foarte repede, în *linga sharira* (corpul astral) şi de aceea fluctuează mereu. Din acest punct de vedere, corpul fizic nu posedă nici o cunoaştere a acestor lucruri, fiind total inert. Chiar dacă corpul grosier s-ar dizolva, mintea şi-ar asuma cu repeziciune alte corpuri. Corpul fizic reprezintă tiparul minţii, ca să spunem aşa, realizat de aceasta pentru propria ei satisfacţie, pentru revărsarea energiilor ei şi pentru savurarea de noi experienţe în această lume prin intermediul celor cinci drumuri sau canale ale cunoaşterii, adică prin intermediul celor cinci *jnana-indriya*-suri (organe ale cunoaşterii sau percepţiei).

Gândurile sunt cele care construiesc corpul

Acţiunile reale, adevărate, sunt în fapt acţiunile minţii şi nu cele ale corpului fizic. Astfel, corpul reprezintă gândurile, capriciile, convingerile şi emoţiile noastre obiectivizate, vizibile ochilor deschişi. Un punct demn de reţinut este acela că fiecare celulă a corpului suferă sau prosperă, primind un impuls al vieţii sau al morţii da la fiecare gând ce intră în minte, căci oamenii tind să se identifice mereu cu imaginea sau gândul cel mai intens din minte.

Când mintea se opreşte asupra unui gând anume, se stabileşte atunci o vibraţie caracteristică a materiei şi, cu cât mai des va fi cauzată această vibraţie specifică, cu atât mai mult ea va tinde să se repete de la sine spre a deveni un obicei automat. Corpul urmează mintea şi îi imită schimbările. De pildă, atunci când vă concentraţi gândurile, ochii devin ficşi.

Fiece schimbare a gândului realizează o vibraţie în corpul mental şi aceasta, transmisă corpului fizic, cauzează activitatea din corpul vostru. Activitatea din celulele nervoase produce multe schimbări de natură electrică şi dinamică în ele, schimbări cauzate de intensul proces al gândirii.

Faţa: un adevărat index al minţii

Mintea reprezintă forma subtilă a corpului fizic şi corpul fizic este manifestarea exterioară a minţii. Astfel, atunci când mintea este zbuciumată, corpul este şi el la fel de zbuciumat. Deoarece un om violent, în general, nu poate să invoce dragostea şi mila pentru alţii, tot astfel nici cel cu o minte zbuciumată nu poate să invoce dragostea şi mila de la nimeni altcineva. Mintea reflectă în mod vizibil, pe faţa omului, variatele ei stări, pe care cel inteligent le poate citi cu uşurinţă. Aşadar, faţa reprezintă un index important al minţii, tot astfel precum limba reprezintă un adevărat index al stomacului.

Corpul urmează îndemnurile minţii. Dacă mintea se gândeşte la saltul de la o anumită înălţime, corpul se pregăteşte imediat pentru aceasta, arătând semne exterioare. Frica, anxietatea, mâhnirea, voioşia, mânia — toate produc impresii diferite pe faţa omului.

Ochii, care reprezintă în fapt oglinda sufletului, sunt o mărturie clară a condiţiei şi stărilor minţii. În ochi se află un fel de "telegraf", care transmite mesajele sau gândurile de perfidie, viclenie, tristeţe, vrăjmăşie, veselie, pace, armonie, sănătate, putere şi frumuseţe către cei din jur, în fiece moment.

Dacă aveţi însuşirea de a citi în ochii altora, veţi putea să le citiţi şi mintea totodată. Astfel, puteţi identifica cu uşurinţă gândul dominant din mintea unui om dacă veţi fi atenţi să observaţi semnele de pe faţa acestuia. Acest lucru necesită însă puţină atenţie, agerime, antrenament, inteligenţă şi experienţă.

Gândurile, sentimentele şi emoţiile voastre produc impresii puternice pe faţă. Faţa este precum o oglindă care vă avertizează şi în care puteţi observa ceea ce se petrece în interiorul minţii. Gândurile pot fi cu greu ascunse în reflectarea lor pe faţă. Este eronat, deci, să vă închipuiţi că vă puteţi ţine gândurile în secret. Dorul, optimismul, gelozia, mânia, răzbunarea, ura, etc., toate acestea produc schimbări brùşte pe faţa voastră. Faţa reprezintă un fidel înregistrator şi reproducător al gândurilor ce vă trec prin minte. Ea este precum o oglindă lustruită pentru a indica, la un moment dat, natura şi conţinutul minţii.

Acela care crede că îşi poate ascunde gândurile este un ignorant desăvârşit. Părerea lui este asemănătoare cu aceea a unui struţ care, fiind urmărit la un moment dat de vânători, îşi ascunde capul sub nisip, imaginându-şi astfel că nu va putea fi văzut de nimeni.

Faţa voastră este precum un disc de gramofon. Tot ceea ce gândiţi se înscrie imediat pe ea. Orice gând vicios este precum o daltă sau un vârf ascuţit, imprimându-se pe fizionomia voastră. Astfel, feţele oamenilor sunt acoperite de cicatricile şi rănile făcute în decursul timpului de către gândurile vicioase precum ura, dorinţa, gelozia, răzbunarea, etc. De la o astfel de trăsătură de pe faţă, eu pot citi perfect starea minţii voastre. În acest fel, aflu imediat, dintr-o privire, care este boala prezentă în propria voastră minte.

Legătura strânsă dintre corp şi minte

Mintea se află în strânsă legătură cu corpul. Ea acţionează asupra corpului, iar corpul reacţionează asupra minţii. Mintea are, deci, o puternică influenţă asupra corpului. O minte pură şi sănătoasă înseamnă un corp sănătos şi puternic. Mâhnirea adâncă din minte slăbeşte corpul. La rândul său şi corpul influenţează mintea. Dacă el este puternic şi sănătos, mintea devine de asemenea puternică şi sănătoasă. Dacă corpul este bolnav, atunci şi mintea devine bolnavă. O durere de stomac cauzează o adevărată depresiune în minte.

Gândurile rele, cauza primară a bolii

Cauza primară a bolilor ce fac să sufere corpul este gândul negativ. Tot ceea ce gândiţi cu mintea va fi reprodus întocmai în corpul fizic. Orice gând de boală sau răutate îndreptat spre o altă persoană îi va afecta acesteia corpul, provocându-i un şir întreg de neplăceri. Pasiunea intensă, ura, gelozia întreţinută, anxietatea, accesele unui temperament înfierbântat, toate acestea distrug celulele corpului şi provoacă diferite boli ale inimii, ficatului, rinichilor, splinei şi stomacului. Accesele puternice de furie sunt un serios pericol pentru celulele creierului; aceste accese dau naştere unor substanţe chimice otrăvitoare în sânge, precum şi unor şocuri şi depresiuni psihice. Ele intensifică secreţiile gastrice şi cele ale bilei sau ale altor glande digestive, lăsând să se scurgă şi să se piardă astfel în afară energiile voastre; rezultă faptul că, în general, viaţa vă este scurtată.

Când mintea este agitată, atunci şi corpul este agitat. Oriunde merge corpul, mintea îl urmează. Când atât mintea, cât şi corpul sunt agitate, *prana* (curentul vital) curge într-o direcţie greşită. În loc să se răspândească prin întregul corp, ferm şi în mod egal, ea va vibra la o frecvenţă neadecvată (neritmică). Astfel, mâncarea nu va fi digerată în mod corespunzător, dând naştere diferitelor boli. Dacă, însă, cauza principală va fi îndepărtată, atunci toate bolile vor dispare.

Durerile care chinuie corpul fizic sunt numite boli secundare, în timp ce *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) ce afectează mintea poartă numele de boli mentale sau principale. Dacă gândurile rele şi negative vor fi distruse, toate bolile trupeşti vor fi eliminate. Puritatea minţii înseamnă un corp perfect sănătos. De aceea, aveţi mereu responsabilitatea gândurilor pe care le emiteţi. Întreţineţi mereu gânduri nobile, sublime, de dragoste şi bunătate. Veţi obţine astfel armonia, sănătatea şi frumuseţea mult dorită.

O practică lamentabilă

Este într-adevăr lamentabil de observat că majoritatea doctorilor din această lume, în special alopaţii fac mai mult rău decât bine pacienţilor lor. De cele mai multe ori ei exagerează natura bolilor acestor pacienţi, fiind cuprinşi de o frică imaginară. Este cât se poate de evident că medicii nu cunosc puterea sugestiei şi nici influenţa acesteia asupra pacienţilor lor. Întrucât lăcomia este adânc infiltrată în minţile multora dintre aceşti doctori, iar dorinţa de a deveni bogaţi înrădăcinată tot acolo, ei nu încearcă decât să scoată cât mai mulţi bani de la acei bolnavi. Dacă, de pildă le vor spune: "Boala dumitale nu este gravă. Vă voi însănătoşi în câteva ore", cine va mai fi atunci dornic să-i plătească bine pentru sfatul dat? De aceea, doctorii prescriu sugestii greşite pacienţilor: "Ceea ce aveţi dumneavoastră este o boală teribilă. Practic, ea este incurabilă. O otravă puternică, un microb periculos stă ascuns în plămânii dumneavoastră." Sărmanul pacient îşi petrece nopţi întregi fără somn, cuprins de o frică imaginară şi amplificând fără rost sugestia greşită dată de către medic. În fiece moment el se gândeşte: "Pot muri din clipă în clipă. Doctorul a spus că boala mea este periculoasă şi incurabilă." Astfel, omul îşi va purta existenţa într-un mod nefericit. Îngrijorarea, anxietatea şi frica distrug câteva milioane de celule roşii. Dând astfel o sugestie greşită pentru a-şi ridica în slăvi dibăcia şi dexteritatea sa în meseria practicată, doctorul a provocat, în fapt, un mare neajuns unei fiinţe umane.

Originea tuturor relelor

Imaginea greşită pe care o creaţi atunci când vă închipuiţi că sunteţi corpul fizic reprezintă rădăcina, originea tuturor necazurilor şi relelor voastre. Astfel, printr-o gândire greşită vă identificaţi, de fapt, cu corpul vostru, creînd ceea ce se numeşte *dehadhyasa* (ataşamentul, identificarea cu corpul fizic). În acest fel deveniţi ataşat de corp. Aceasta este *abhimana* (ataşamentul faţă de corpul fizic). Ea va da naştere aproape imediat la *mamata* (iubirea de sine). Veţi continua să vă identificaţi cu soţia, copiii, casa, obiectele voastre, etc. De fapt, această identificare sau ataşament realizează sclavia, mizeria şi durerea omului. Niciodată n-aţi vărsat lacrimi când milioane de germani au murit în război. De ce? Pentru că nu există, din partea voastră, nici o identificare sau ataşament cu cei morţi. În schimb, plângeţi îndelung atunci când fiul vostru moare, pe seama ataşamentului pe care-l simţiţi faţă de el. Cuvântul "al meu" produce influenţe extraordinare în minte. Observaţi diferenţa între emoţiile produse în minte atunci când auziţi cele două propoziţii: "Calul este mort" şi "Calul **meu** este mort", sau "Acea maşină a fost distrusă" şi "Maşina **mea** a fost distrusă."

Durerea există doar în minte

Durerea o simţiţi atât timp cât sunteţi în legătură cu mintea. În somn, de pildă, nu există durere. Chiar dacă aveţi o rană pe spate, care vă provoacă dureri mari, totuşi noaptea nu resimţiţi această durere, adică atunci când dormiţi. Numai atunci când mintea se va conecta în partea dureroasă prin intermediul nervilor şi gândirii, numai atunci veţi începe să simţiţi din nou durerea. Când sunteţi anesteziaţi cu ajutorul cloroformului, mintea nu se mai află în legătură cu corpul şi durerea dispare. De asemenea, în timpul momentelor de mare bucurie, durerea acută dispare ca prin farmec, întrucât mintea este sustrasă de la locul durerii şi îndreptată spre o altă direcţie. Dacă veţi putea să vă retrageţi mintea în mod conştient de la partea bolnavă a corpului, concentrându-vă asupra lui Dumnezeu sau asupra oricărui alt obiect, nu veţi mai simţi nici o durere, nici chiar atunci când rămâneţi treji. De asemenea, dacă deţineţi o voinţă puternică cât şi *titiksha* (putere de îndurare), nici atunci nu vă veţi confrunta cu durerea. Îndreptându-vă gândurile în mod constant asupra necazului sau bolii pe care o aveţi nu faceţi altceva decât să vă sporiţi durerea şi suferinţa. Durerea se află în minte. *Atman* sau spiritul esenţă este *anandasvarupa* (plin de fericire şi lipsit de orice suferinţă).

Cuceriţi mintea pentru a controla corpul

Pentrù majoritatea omenirii, mintea este în cea mai mare parte supusă controlului corpului. Minţile acestor oameni, fiind foarte puţin dezvoltate, trăiesc cu predominanţă în *annamaya kosha* (corpul fizic, grosier). *Vijnanamaya kosha* (corpul intelectual) se dezvoltă prin gândire şi raţiune abstractă, prin meditaţie sistematică, prin *brahmachintana* (concentrare asupra Realităţii Absolute), prin studiul *Upanishada*-elor, cât şi a altor scrieri sacre.

Când aţi reuşit să controlaţi mintea veţi deţine şi controlul perfect asupra corpului. Corpul este doar o umbră a minţii. El reprezintă tiparul pregătit de minte pentru a se exprima pe ea însăşi. Atunci când veţi reuşi să cuceriţi mintea, corpul va deveni sclavul vostru.

CAPITOLUL 3

MINTEA, *PRANA* ŞI *KUNDALINI*

Prana: învelişul exterior al minţii

Există două *tattva*-suri (principii, realităţi) importante în univers şi anume: mintea şi *prana* (forţa vitală). Oriunde se manifestă *prana* (forţa vitală), acolo se află şi mintea. Chiar şi atunci când respiraţi, mintea se combină cu acest proces. *Prana* (energia vitală subtilă) reprezintă învelişul minţii. *Prana* (forţa vitală, curentul vieţii) digeră mâncarea, o distribuie în corp şi în sânge şi o trimite apoi spre creier şi spre minte. Atunci mintea este în stare să gândească şi să realizeze ceea ce numim *brahma-vichara* (gânduri îndreptate spre Divinitate). Mintea este menţinută în viaţă prin vibraţiile *pranei* psihice şi subtile, care dă naştere gândurilor.

Prana (forţa vitală) este grosieră, în timp ce mintea este subtilă. Mintea se formează din esenţa *sattvică* (pură) a celor cinci *tanmatra*-suri (elemente subtile); pe de altă parte, *prana* (forţa vitală) este formată din suma esenţelor *rajasice* (acţiune, personalitate) ale aceloraşi cinci *tanmatra*-suri. Aceasta este, deci, raţiunea pentru care mintea e mai subtilă (*sukshma*) decât *prana* (forţa vitală).

Pranamaya kosha (corpul vital, energetic) este la rândul său mai subtil decât corpul fizic. El se suprapune peste *annamaya kosha* (învelişul fizic), fiind mai cuprinzător decât acesta, dar *manomaya kosha* (corpul mental) este mai subtil decât *pranamaya kosha* (corpul energetic) şi mai extins decât el. Raportul dintre aceste trei corpuri poate fi prezentat în următorul exemplu: dacă doriţi să atrageţi atenţia cuiva sau să acţionaţi asupra unei persoane, atunci trebuie să o atingeţi fizic. Acest lucru poate fi realizat şi de la distanţă, acţionând printr-un simplu "transfer" energetic, acordându-vă frecvenţa de vibraţie a *prana*-ei (energiei vitale) dumneavoastră cu cea a persoanei respective, întrucât *prana* (forţa vitală) este mai subtilă decât corpul. În sfârşit, veţi putea influenţa mental un om, deşi el se află la mii de kilometri depărtare, întrucât forţa mentală este mai subtilă decât *prana* (forţa vitală).

Interdependenţa dintre minte şi *prana*

Prana (forţa vitală) şi mintea se află, una faţă de cealaltă, într-o relaţie de suport şi suportat. Această relaţie este precum floarea şi mirosul ei, sau sămânţa de susan şi uleiul din ea. Dacă una din acestea moare, atunci şi cealaltă va înceta să mai existe. Dacă mintea şi *prana* (forţa vitală) încetează să mai existe, atunci nici gândurile nu vor mai putea lua naştere. Distrugerea amândurora va conferi *moksha* (eliberarea finală) aspirantului la spiritualitate.

Ekagrata (concentrarea) şi *nirodha* (controlul deplin a minţii) sunt cele două *avastha* (condiţii de existenţă) ale minţii. Pe de altă parte, *spanda* (vibraţia subtilă) defineşte şi reprezintă cele două *avastha* (stări ale *pranei* (forţa vitală)). Când mintea devine destul de ascuţită şi sclipitoare, atunci *spanda avastha* (starea subtilă) a *pranei* (forţa vitală) se va manifesta de la sine. Iar dacă mintea va fi purificată cu *sattva guna* (calitatea pură, luminoasă), atunci *prana* (forţa vitală) va fi distribuită uniform în tot corpul, iar hrana va fi digerată imediat.

Mintea, *prana* şi *virya*

Mintea, *prana* (forţa vitală) şi *virya* (sperma) se află într-o strânsă legătură (*sambandha*). Dacă veţi reuşi să controlaţi oricare din acestea trei, celelalte două vor fi stăpânite de la sine. *Hatha yoghinii* (adică yoghinii care practică *hatha yoga* - yoga fizică) încearcă în special să controleze *prana* (energia vitală subtilă). Pe de altă parte, *raja yoghinii* (yoghinii care practică *raja yoga* - yoga regală) încearcă să controleze mintea. În sfârşit, *jnana yoghinii* (yoghinii ce practică *jnana yoga* - yoga cunoaşterii) îşi încep *sadhana* (practica spirituală) prin analiza intelectului şi dorinţelor lor.

Beneficiile *pranayama*-ei

Prin *pranayama* (controlul *pranei* (a curenţilor subtili de vitalitate) prin intermediul tehnicilor de respiraţie) veţi putea să vă sporiţi energia mentală şi să vă dezvoltaţi puterea de control şi stăpânire asupra gândurilor, precum şi focalizarea lor într-o anumită direcţie. Acest lucru vă va fi de mare folos în practica concentrării şi a meditaţiei, căci mintea va putea deveni stabilă. *Pranayama* (controlul respiraţiei) îndepărtează *rajas guna* (pasiunea) şi *tamas guna* (inerţia) din minte, purificând mentalul prin *sattva guna* (puritate). Prin *pranayama* (controlul respiraţiei), mintea trece în mod gradat de la o stare grosieră la una mai subtilă. Atunci când apare vreun gând negativ aşezaţi-vă imediat în *padmasana* (postura lotusului) sau în *siddhasana* (postura perfecţiunii) şi începeţi să practicaţi *pranayama* (controlul respiraţiei). Imediat, gândurile impure vor părăsi mintea voastră zbuciumată.

Superioritatea *prana*-ei asupra minţii

Privirea este mai sigură decât vorbirea, căci ea, în general, dă informaţii necontradictorii. În mod similar se poate face comparaţia între auz şi văz, pentru că ochiul poate percepe impresii false, de exemplu, atunci când strălucirea unei pete este luată drept cea a argintului; însă urechea niciodată nu va auzi un sunet care nu există. Urechea îşi exercită funcţiile cu ajutorul minţii, iar mintea depinde de *prana*

(curenţii subtili ai vieţii). *Prana* este, deci, *Brahman* (Realitatea Absolută), cel ce se află în toate.

"Să spunem că mintea este separată de corp şi că ea se reîntoarce după o absenţă de un an, întrebând orfanele: «cum aţi supravieţuit lipsei mele?». «Am supravieţuit la fel ca un copil care, neposedând încă puterea de a reflecta, respiră prin intermediul organelor lui respiratorii, vorbeşte prin organul vorbirii, vede cu ochii săi şi aude cu urechile sale» - au replicat orfanii. Atunci mintea îşi reluă locul părăsit. Apoi ea se adresă *prana*-ei (forţa vitală) în felul următor: «calitatea de a conţine totul, care îmi aparţine, se datorează ţie». Funcţia minţii aparţine, de fapt, *prana*-ei (forţa vitală); de la *prana*, sau viaţa însăşi, purcede totul". (*Chandogya Upanishad*, V-14-15). Această parabolă ilustrează superioritatea curentului subtil al vieţii (*prana*) asupra minţii şi a altor organe. În realitate însă, desigur că nu există nici o dispută între minte şi *prana* (energia subtilă a vieţii ce impregnează absolut totul în această creaţie infinită).

Mintea şi *kundalini*

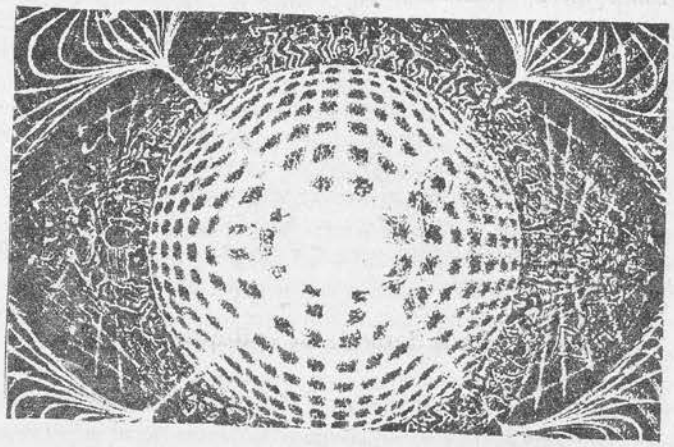
Kundalini, puterea şarpelui ce doarme încolăcit de trei ori şi jumătate în jurul lui însuşi, având capul îndreptat spre *Muladhara chakra* (centrul energiei spirituale aflat la baza coloanei vertebrale) se află într-o directă legătură cu *prana* (forţa vitală), iar *prana* se află în directă legătură cu *kundalini*.

Chiar şi un *vedantin* (adică, aspirantul ce urmează calea *jnana*-ei (a cunoaşterii raţionale)) poate dobândi *jnana nishta* (starea supraconştientă) doar prin trezirea lui *kundalini shakti* (focul şarpe). Nici o astfel de stare supraconştientă sau de *samadhi* (starea de superconştiinţă în care este experimentat Absolutul) nu este posibilă fără trezirea acestei energii primordiale, fie că acest lucru este obţinut prin intermediul tehnicilor de *Raja yoga* (yoga regală), prin *Bhakti yoga* (yoga devoţiunii), prin *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii) sau oricare altă ramură a sistemului yoga.

Kundalini shakti (focul şarpe) poate fi trezită şi făcută să se ridice doar atunci când mintea este eliberată de diferitele impurităţi şi dorinţe. *Shaktichalana* sau *ashwini mudra*, *tadana* sau *pracharana*, toate fiind tehnici deosebit de puternice din *Hatha-yoga*, ajută la trezirea lui *kundalini* (focul şarpe). *Mahabedha* (de asemenea o tehnică *kriya* din *hatha-yoga*) ajută la ridicarea lui *kundalini*. Când *kundalini* este trezită, mintea intră, împreună cu *prana* (forţa vitală) în *sushumna* (curentul nervos psihic ce trece prin coloana vertebrală şi prin care *kundalini* (focul şarpe) se ridică datorită practicii yoga) şi atunci au loc şi veţi putea experimenta direct orice percepţii din sfera mentală (*chidakasa*). După ce *kundalini* (focul şarpe) este trezit, *prana* se deplasează în sus prin *sushumna* (canalul subtil psihic din coloană) sau *brahmanadi* (un alt nume al lui *sushumna*), împreună cu mintea şi *agni* (focul subtil). Atunci yoghinul este eliberat de conştiinţa fizică, plasându-se în exteriorul

lumii obiective. Îndată ce *kundalini* este trezită pentru prima dată, yoghinul poate experimenta următoarele şase tipuri de senzaţii, care durează un timp scurt: *ananda* (fericirea spirituală), *kampana* (tremurul diferitelor părţi ale corpului), *udbhava* (ridicarea de la pământ), *ghurni* (beatitudinea divină - corpul se mişcă într-un cerc), *nidra* (somnul conştient) şi *murchha* (leşinul). După ce aţi trezit *kundalini*, va trebui să o îndreptaţi în sus, spre *sahasrara* (centrul energiei spirituale din creştetul capului).

Când *kundalini* (focul şarpe) se va deplasa de la o *chakra* (centru subtil de energie şi forţă spirituală) la alta, nivelurile minţii în (în ordinea subtilităţii acestor centri de forţă) vi se vor revela unul după altul. Atunci yoghinul va experimenta diferite feluri ale fericirii divine (*ananda*) pe măsură ce *kundalini* va penetra, unul după altul, centrii subtili de forţă, obţinându-se astfel înalte stări de conştiinţă precum şi multe alte puteri psihice. El va ajunge să controleze, de asemenea, cele cinci elemente şi va percepe universul în forma sa subtilă sau cauzală. Aspirantul ajuns la acest grad de elevare a conştiinţei va avea cunoaşterea deplină a diferitelor nuanţe ale planului cauzal. Atunci când *kundalini* va ajunge în *sahasrara* (centrul energiei spirituale din creştetul capului) yoghinul se va afla cufundat complet în *chidakasha* (spaţiul cunoaşterii universale).



CAPITOLUL 4

MINTEA ŞI HRANA

"Când hrana este pură, întreaga natură devine pură; când natura devine pură, memoria devine fermă; şi atunci când un om se află în posesia unei memorii ferme, toate legăturile şi raporturile lui devin puternice şi riguroase."

(*Chandogya Upanishad*, VII-XXVI-2)

Mintea este alcătuită din hrană

Mintea este alcătuită din particule foarte fine ce provin din hrana noastră zilnică. Cele mai subtile părţi din mâncare urcă spre inimă, iar de aici ele intră în arterele numite *"hita"*; apoi, fiind transformate în materia minţii, realizează alimentarea şi creşterea acesteia. Astfel, deci, mintea, fiind alcătuită din particulele subtile din hrană, este în fapt materială, deci finită, şi nu eternă după cum susţin *vaiseshika*-şii (adepţii şcolii filozofice *vaiseshika*).

Filozofia *Upanishadelor* (scrieri sacre hinduse) au luat în considerare faptul că mintea depinde de hrană. "Mâncarea pe care o servim se transformă pe căi diferite: cea mai grosieră parte a ei devine excrement, partea de densitate medie se transformă în carne, iar partea cea mai fină alimentează mintea." (*Chandogya Upanishad*, VI-5-1).

"Aşa cum în putina cu lapte covăsit particulele se ridică şi se formează untul, tot astfel, atunci când se consumă alimente, cele mai fine părţi din acestea se ridică şi se trasformă în substanţă mentală." (*Chandogya Upanishad*, VI-6-18). Mai târziu, odată cu apariţia lui *Bhagavad-Gita*, aflăm că cele trei feluri ale temperamentului mental - cel *sattva*-ic (pur), cel *rajas*-ic (pasional, activ) şi cel *tamas*-ic (inerţial) - sunt într-o strânsă legătură cu diferitele feluri de mâncare pe care le consumăm. (*Bhagavad-Gita*, XVII-8 & 10).

Calitatea minţii depinde de calitatea hranei

Hrana are, deci, o legătură intimă şi directă cu mintea şi ea joacă un rol important în desăvârşirea acesteia. Regimul *sattva*-ic (pur) calmează mintea, în timp ce regimul *rajas*-ic (activ) o excită. Observaţi diferenţa dintre o vacă, care este un animal ierbivor şi un tigru, care se hrăneşte cu carne. Constatăm faptul că hrana exerçită o puternică influenţă asupra minţii. Acest lucru îl putem verifica zilnic;

astfel, este foarte dificil să se controleze mintea după o masă grea, cu multe feluri, greu digerabilă şi cu multă carne. Mintea aleargă şi sare tot timpul de la un obiect la altul, întocmai precum o maimuţă. Alcoolul cauzează, de asemenea, o puternică excitare a minţii.

Trebuie adăugat că hrana joacă un rol deosebit de important în meditaţie. Pentru a ajuta meditaţia, hrana trebuie să fie uşoară, *sattva*-ică (pură) şi nutritivă. Corpul nostru fizic poartă numele de *annamaya kosha* (învelişul format din particule de hrană, adică corpul fizic grosier). *Bhairavi chakra* reprezintă de fapt *maya* (iluzia). Hrana uşoară, *sattva*-ică (pură), cum ar fi: fructele, laptele etc., vă va conduce spre *Vishnu chakra* şi de aici spre *nirvikalpa* (starea ce nu prezintă modificări ale minţii).

Întrucât calitatea minţii depinde, deci, de cea a hranei, este natural să se insiste - în sensul celei mai înalte moralităţi - asupra unui regim *sattva*-ic de mâncare, în special pentru cei care se hotărăsc să înceapă o viaţă spirituală sau pentru aspiranţii ce se îndreaptă spre o viaţă contemplativă. Sanatkumara i-a arătat lui Naroda calea de dincolo de întuneric, dându-i astfel iniţierea, tocmai pentru faptul că acesta s-a lepădat de impurităţile sale. Acest drum de dincolo de întunecime şi necunoaştere trebuie căutat în puritatea hranei, care, la rândul ei, ia în considerare puritatea minţii.

Hrana grea

Diferitele feluri de mâncare produc efecte diferite în compartimentele creierului. De pildă, mâncarea condimentată, alimentele sărate, năutul negru, ceapa, usturoiul, ceaiul, vinul, peştele, carnea, uleiul de muştar, etc., excită pasiunile şi emoţiile şi, de aceea, e necesar să fie evitate. Acest lucru va fi făptuit în special de un *sadhaka* (aspirant la spiritualitate). Un astfel de aspirant la spiritualitate va renunţa cu hotărâre la consumul de carne, peşte şi băuturi alcoolice, întrucât toate aceste fac mintea să devină banală şi impură, excitând-o fără folos. Alimentele şi felurile de mâncare grele provoacă ceea ce se numeşte *tandri* (somnolenţa) şi *alasya* (lenea). De asemenea, se va renunţa şi la consumul de ceai tare, căci acesta distruge *virya* (sperma, potenţialul sexual). Zahărul va fi şi el consumat în cantităţi moderate, fiind cel mai bine înlocuit cu mierea de albine.

Diferite feluri de mâncare ce contribuie în mod benefic la practica meditaţiei

Laptele, fructele, migdalele, zahărul candel, untul, ovăzul verde, ovăzul Bengalez (*chemai*) în apă, etc., toate acestea ajută mult procesul meditaţiei. *Thedul*, un fel de *Kandamula* (rădăcini, tuberculi) care se găseşte din abundenţă în Brahmapuri, în Vasishta Guha şi în alte părţi ale Himalayei, este foarte *sattva*-ic

(pur). Astfel, el contribuie mult la practica meditaţiei. Prietenul şi fratele meu spiritual, Swami Purushottamandaji obişnuia să se hrănească cu acest *thed* timp de câteva zile, de fiecare dată când se afla la Vasishta Guha, la paisprezece mile depărtare de reputatul Rishikesh. *Sunthi-sevana* (făina de ghimbir) este, de asemenea, foarte bună de consumat pentru aspiranţii la spiritualitate. Ea poate fi servită în lapte; principalele efecte sunt acelea că împrospătează mintea şi ajută digestia, fiind din acest punct de vedere foarte folosită de yoghini. *Triphala* este şi ea mult consumată pentru că îndepărtează constipaţia, calmând şi înlăturând, totodată, visele erotice. Pentru cei care practica yoga, un bun aliment îl poate constitui, de asemenea, şi *myrobolanul* sau *haritaki* (haradul galben). El face ca sperma să fie transmutată şi sublimată în forme înalte de energie spirituală, exercitând un control deplin asupra poluţiilor nocturne. Cartofii fierţi şi fără sare sunt şi ei foarte buni.

Un avertisment necesar

Evoluţia sigură este mai bună decât schimbările spectaculoase, indiferent de ce natură ar fi acestea. Nu recurgeţi, deci, la schimbări bruşte, în special când ele privesc hrana. Lăsaţi ca schimbarea să se producă în mod gradat şi de la sine. Atunci sistemul vostru se va acomoda fără nici cel mai mic impediment. *Natura non facit saltum* (Natura nu face salturi).

Un yoghin care practică cu perseverenţă *raja yoga* (yoga regală) şi care vrea cu adevărat să-şi controleze mintea trebuie să fie capabil să evite cele două extreme, care sunt: abundenţa şi austeritatea excesivă. Un post îndelungat duce la o mare slăbiciune şi atunci nu veţi mai putea realiza nici o *sadhana* (activitate spirituală) eficientă. Mâncaţi numai ceea ce vă place şi, atunci, hrana care vă convine cel mai mult sistemului vostru nu vă va produce nici un fel de neajuns.

Când se poate renunţa la hrană

Hrana înseamnă energie; apa şi aerul aprovizionează şi ele corpul cu energie. Puteţi trăi fără hrană multe zile, dar nu veţi putea supravieţui fără aer decât câteva minute. Ceea ce susţine corpul este energia sa interioară. Dacă veţi fi capabili să luaţi energie de la altă sursă, atunci vă veţi putea dispensa cu desăvârşire de hrană. Yoghinii înlocuiesc mâncarea bând nectarul divin, care este pura energie a *somei*. Aceasta se împrăştie treptat în tot corpul, desăvârşind orice necesitate. Un *jnani* (înţelept) îşi poate procura energia direct prin dorinţa sa pură şi irezistibilă, menţinându-şi astfel corpul fără pic de hrană. Dacă deţineţi cheia procesului de procurare a energiei direct de la energia cosmică sau solară, vă veţi putea menţine atunci corpul cu această energie oricât veţi dori, renunţând la hrana zilnică.

Secretul *madhukari-bhiksha*-ei

(*Madhukari-bhiksha* - pomana primită de călugării pelerini atunci când ei cerşesc de la o casă la alta, precum polenul cules de albine din floare în floare).

Mintea este alcătuită din esenţa subtilă a hranei. Astfel, ea depinde şi de natura şi temperamentul persoanelor de la care primeşte hrana. Dacă veţi trăi cu un prieten câteva luni de zile şi veţi mânca împreună cu el, mintea voastră se va ataşa, într-un anumit sens, de cea a prietenului care vă hrăneşte. Acesta este motivul pentru care un *sannyasin* (cel care renunţă la viaţa în societate; călugăr pelerin) trăieşte pe seama *madhukari-bhiksha*-ei (pomană primită din casă în casă, evitând apropierile de ceilalţi oameni şi călătorind astfel, mereu, din localitate în localitate). El nu zăboveşte mai mult de o zi în vreun sat anume în timpul *parivrayaka*-ei (pelerinajului) lui. Mintea unui *Paramahansa* (a patra, sau cea mai înaltă treaptă de iniţiere a unui *sannyasin*) care trăieşte astfel din pomeni este tot atât de curată ca şi apa Gangelui şi este absolut liberă de influenţa oricărei alte persoane. Influenţa şi apropierea de ceilalţi, de multe ori impuri, atrage după sine suferinţa şi dependenţa în viaţă. Ataşamentul înseamnă moarte. El reprezintă rădăcina tuturor relelor.

CAPITOLUL 5

CELE TREI *AVASTHA*

Mintea există în cele trei *avastha* (stări), adică: *jagrat* (starea de veghe), *svapna* (starea de vis) şi *sushupti* (starea de somn profund).

Jagrat avastha (starea de veghe)

Sufletul individual (*jiva*) este treaz atât timp cât el se află în legătură cu diferitele obiecte din jurul lui prin intermediul modificărilor minţii. El sesizează aceste obiecte externe identificându-se cu corpul fizic, care este — de fapt — tocmai unul din obiectele exterioare. În această stări, mintea acţionează la nivelul creierului.

Svapna avastha (starea de vis)

Când mintea pătrunde în *hita nadi* — care porneşte de la inimă şi înconjură marea membrană energetică subtilă din jurul acesteia, fiind tot atât de subţire ca şi a mia parte dintr-un fir de păr şi având culori variate de alb, negru, galben şi roşu — atunci se spune că sufletul individual sau *jiva* se află în starea de vis (*svapna avastha*). În timpul acestei stări, simţurile nu mai funcţionează, exact ca şi atunci când vă dezbrăcaţi înainte de a merge la culcare. În starea de vis, senzaţiile sunt cu totul absorbite în minte. Atunci mintea este singura care operează într-un mod liber şi neîncătuşat. În vis nu există nici pământul, nici apa, nici cai şi nici elefanţi; *mintea* este cea care creează totul în afara corpului ei propriu şi în afara lucrurilor materiale furnizate de conştiinţa trează. Astfel, ea îşi asumă diferite forme: de albină, floare, munte, elefant, cal, râu, etc., fiind subiectul, dar în acelaşi timp şi obiectul visului. În acele momente, mintea este atât spectatorul, cât şi actorul acestei piese de teatru, care este visul.

Obiectele percepute în vise nu sunt altceva decât împrospătarea diverselor impresii primite în starea de veghe, care se prezintă sub forma unei realităţi externe doar pentru cel care visează. Când impresiile asupra obiectelor exterioare se modifică în chipuri diferite, atunci *jiva* (sufletul individual) visează. Percepţia are loc prin intermediul organului intern numit *manas*; astfel, ea poartă numele de "percepţie interioară".

Fiecare om îşi are propria lui lume mentală şi, deci, propriile sale creaţii în vis. Fiinţele şi creaturile din visurile unei tinere femei sunt în general, soţul şi copilaşul ei nou-născut. Imaginile mentale sunt întărite printr-o gândire repetată şi continuă. De exemplu, creaturile din visul unui doctor sunt, în general, pacienţii lui, în timp

ce acelea ale unui avocat sunt clienţii acestuia.

Visele iau naştere în conformitate cu temperamentul fiecăruia. Astfel, un *jnanin* (cel care practică *Jnana yoga*, adică yoga cunoaşterii), care se cunoaşte pe sine însuşi, nu va avea niciodată vise legate de lumea obiectivă, efemeră.

Diferenţa între *jagrat avastha* şi *svapna avastha*

Diferenţa dintre starea de veghe şi starea de vis constă în aceea că, individul fiind treaz, mintea depinde de impresiile din lumea înconjurătoare, în timp ce, în starea de vis, ea este cea care creează propriile sale impresii şi imagini, bucurându-se de ele. Pentru acest lucru, însă, mintea foloseşte informaţiile primite în starea de veghe.

În *jagrat avastha* (starea de veghe), obiectele există şi se manifestă independent unul faţă de celălalt în minte. Astfel, de fiecare dată când vă sculaţi din somn, observaţi aceleaşi obiecte care vă înconjoară. Dar în vis, obiectele persistă doar atât timp cât mintea lucrează, adică doar atât cât durează visul, pentru că obiectele şi creaturile din vis sunt plăsmuite numai şi numai de către minte. În vis, doar mintea este cea care creează lucruri în afara impresiilor dobândite în starea de veghe. Când mintea revine în această stare, toate obiectele din timpul visului se risipesc.

Starea de veghe — un vis mai lung

Visaţi, de pildă, că sunteţi un rege. În acest chip savuraţi diferitele plăceri ce vi se oferă. Îndată însă ce vă treziţi, totul dispare, dar acest lucru nu înseamnă că vă pare rău pentru ceea ce aţi pierdut, deoarece ştiţi că toate imaginile din vis sunt false. În mod similar, chiar aflându-vă în starea de veghe, dacă sunteţi ferm convinşi că lumea este o iluzie, nu veţi simţi nici o durere. Atunci când veţi ajunge să cunoaşteţi cu adevărat Supremul (*Brahman*), conştiinţa în starea de veghe va deveni şi ea, de asemenea, falsă, întocmai ca şi visul. *Jagrat* reprezintă doar un vis mai lung (*dirgha svapna*).

Conştiinţa în starea de veghe nu se manifestă în vis şi nici în somnul profund. De aceea, ea este iluzorie, căci Realitatea există întotdeauna, în toate condiţiile şi în toate stările. Trezeşte-te şi realizează cu putere acest lucru, copilul meu!

Svapna-jagrat

Manorajya (mentalizarea anumitor lucruri iluzorii şi inutile), rememorarea unor vise pe care le-ai avut odată, reînvierea anumitor lucruri de mult petrecute în starea de veghe, toate acestea reprezintă *svapna-jagrat* (visuri în starea de veghe).

Sushupti avastha (starea de somn profund, fără de vise)

Starea de somn profund se instalează atunci când mintea intră în ceea ce numim *puritat nadi*. În *dridha sushupti* (somnul fără vise), fiinţa se confruntă cu o întrerupere a conştiinţei empirice, căci în acele momente mintea nu se mai mişcă. Atunci nu mai există nici *raga* şi nici *dvesha* (atracţie şi repulsie, plăcut sau neplăcut), iar mintea intră în starea de *laya* (fuziune) cu aspectele Realităţii Ultime. Totul, adică mintea, organele, simţurile, etc., îşi încetează activitatea.

Această stare de somn profund nu trebuie însă identificată cu o completă stare a nefiinţei, căci o astfel de ipoteză vine în contradicţie cu amintirea de mai târziu a minunatei relaxări obţinute în timpul acestui somn profund. Eu-l propriu continuă să existe, deşi atunci el nu mai experimentează nimic altceva decât această stare, conştiinţa fiind continuă. Astfel, imediat ce vă treziţi, aveţi convingerea că aţi continuat să existaţi în timpul acelui somn. Filozofii şcolii *Vedanta* şi-au construit doctrina tocmai în jurul acestei stări de *sushupti avastha* (starea de somn profund) care, de altfel, a constituit firul călăuzitor spre obţinerea stării de non-dualitate (*advaita*). Studiul atent asupra celor trei stări: *jagrat*, *svapna* şi *sushupti* (starea de veghe, de vis şi de somn profund) este foarte important, mai ales din punct de vedere practic, pentru înţelegerea sistemului *vedantic*.

În *Brihadaranyaka Upanishad* (II-1-16), Ajata Satru se adresează lui Gargya:

"Unde se află spiritul, a cărui natură este însăşi cunoaşterea, atunci când somnul este profund? Când spiritul, a cărui natură este însăşi cunoaşterea, doarme foarte adânc, atunci eterul din mijocul inimii, retrăgându-se înăuntru împreună cu toată cunoaşterea simţurilor, face posibil ca spiritul să se odihnească în acest spaţiu. Retrăgându-se aici, el doarme cu adevărat. Astfel, viaţa, vorbirea, văzul, auzul şi mintea se focalizează spre înăuntru."

Când fuziunea dintre cele două însuşiri limitative (de exemplu: corpurile subtile şi cel grosier) încetează să se mai manifeste, atunci se spune că *jiva* (sufletul individual), aflându-se în starea de somn profund, doarme cu adevărat.

"Când omul intră în această stare profundă, atunci el se uneşte cu *sat* (Pura Existenţă). De aceea, despre el se spune: "El doarme (*svapiti*), pentru că merge spre sine însuşi (*svamapiti*)." (*Chandogya Upanishad*).

Marele înţelept şi iluminat *vedantic*, Shankara, face observaţia că fenomenele de dualitate cauzate de acţiunile minţii sunt prezente numai în starea de veghe şi în cea de vis, ele absentând în starea de somn profund. În starea de veghe şi de vis gândurile se manifestă cu putere, sub toate aspectele lumii formelor şi numelor. În acest somn, fiinţa gustă natura fericirii absolute, fericire în care spiritul este izolat de lumea ce-l distruge.

Mintea (redusă la *manas*) este cea care creează diferenţele, nuanţele, dualitatea

şi separarea. Dacă această minte va fi înlăturată prin sporirea calităţii *sattva* (puritate) şi printr-o practică spirituală perseverentă, atunci veţi resimţi această fuziune pretutindeni (*sarvat mabhava*).

Proporţia conştiinţei în cele trei stări

În somn, acţiunile continuă să se deruleze fără încetare în mentalul sau fiinţa voastră. De exemplu, cineva este foarte nerăbdător să se desăvârşească spiritual şi, în aceste sens, face zilnic mari eforturi, practicând intens diferite tehnici. Acea fiinţă merge la culcare şi a doua zi, când se va trezi, nu va constata nici o îmbunătăţire evidentă ca urmare a eforturilor depuse în ziua precedentă. Astfel, ea va trebui să reia totul de la capăt. Acest lucru semnifică faptul că efortul, oricare ar fi ţelul urmărit, a atins doar părţile superficiale sau de suprafaţă ale fiinţei; există însă şi alte straturi mult mai adânci, latente, în fiinţă şi care, nu au fost încă pătrunse.

Descoperim deci că, în somn, omul cade în strânsoarea acestor regiuni necunoscute, care se deschid şi înghit tot ceea ce el a construit în mod laborios în timpul orelor de conştiinţă trează. Aşadar, fiţi conştienţi tot timpul. Încercaţi, deci, să menţineţi continuitatea conştiinţei pe timpul nopţii, tot atât de bine ca şi în timpul zilei. Mai întâi, va trebui să dobândiţi conştiinţa ca atare şi abia după aceea controlul ei. Unii, poate, au avut deja minunata experienţă de a fi conştienţi că visează. Atunci când sunteţi conştienţi în timpul somnului realizaţi că ceea ce visaţi nu aparţine lumii materiale. Şi, odată ce cunoaşteţi acest lucru, puteţi acţiona în vis întocmai ca şi în lumea materială. Deci, chiar şi în starea de vis vă puteţi exersa starea conştiinţei şi schimba, astfel, întregul curs al experienţei visului. Devenind din ce în ce mai conştienţi, veţi începe să aveţi acelaşi control asupra fiinţei voastre în timpul nopţii ca şi în timpul zilei, poate chiar mai bun, căci noaptea sunteţi liberi de limitările impuse de mecanismul corpului. Controlul asupra proceselor conştiinţei corpului este mai dificil, deoarece ele sunt mai rigide, mai puţin impuse schimbărilor decât procesele mentale şi vitale. Noaptea, părţile mentale şi vitale ale fiinţei, dar mai ales cele vitale, sunt foarte active. În timpul zilei ele se află sub control, dar în somn acest control este înlăturat şi părţile apar în desfăşurarea lor liberă şi naturală, redobândind automat libertatea de acţiune şi expresie.

Diferenţa dintre *sushupti* şi *advaita nishta*

În somnul fără de vise (*sushupti*), mintea se află într-o stare subtilă. *Vritti*-surile sau modificările mentale, se găsesc şi ele într-o stare subtilă. În starea de *advaita nishta* (extincţia mentalului), însă, mintea nu mai există. Atunci şi acolo nu se mai manifestă nici un univers. Lumea întreagă se cufundă în *Brahman* (Realitatea Supremă) (*prapanchopasamam*) (vezi *Mandukya Upanishad*, II-1).

Sinele Suprem în cele trei *avastha*

Sinele Suprem, care poate fi regăsit în patru ipostaze, se află în corpul fiecărei viețuitoare şi este cunoscut sub numele de: *vishva, taijasa, prajna* şi *turiya*. Locul lui *vishva* este ochiul drept; *taijasa* sălăşluieşte în *manas*, în timp ce reşedinţa lui *prajna* este eterul din inimă. Obiectele încântării şi plăcerii sunt de trei feluri: grosiere, subtile şi beatitudinea însăşi. Satisfacţia este şi ea tot de aceste trei feluri.

"Primul picior din *aum-kara* este *vaisvanara*, al cărui domeniu este starea de veghe, a conştiinţei obiective şi care are şapte ramuri[1] şi nouăsprezece guri[2]; el este cel care aderă la obiectele grosiere." (*Mandukya Upanishad*, I-3). Mintea obiectivă sau mintea conştientă se desfăşoară în starea de veghe.

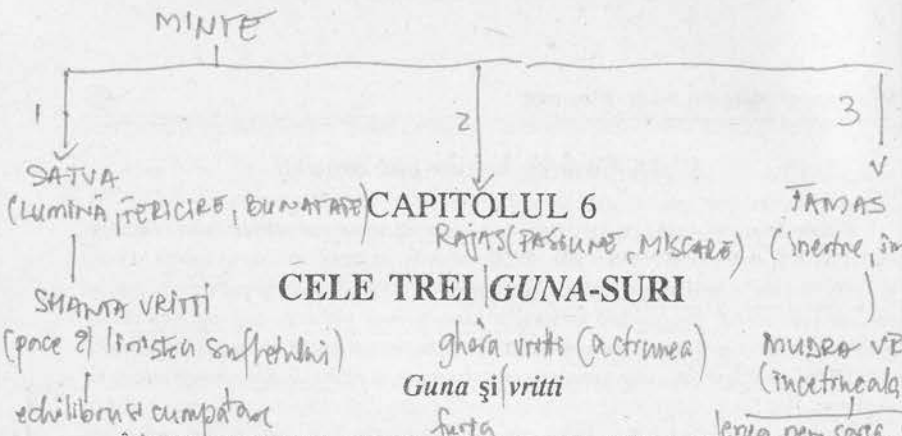
"Al doilea picior din *aum-kara* este *taijasa*, al cărui domeniu este visul, conştiinţa subiectivă, care are şapte ramuri şi nouăsprezece guri şi care aderă la obiectele subtile." (*Mandukya Upanishad*, I-4). *Taijasa* este reflexia *chaitanya*-ei, sau conştiinţa asociată stării de vis. *Taijasa* se află numai în lumea subtilă. Tot ceea ce se desfăşoară în vis reprezintă apanajul minţii subiective şi a eu-lui fals.

"Al treilea picior din *aum-kara* este *prajna*, al cărui domeniu este somnul profund, în care toate se strâng în unul singur; această stare reprezintă întreaga cunoaştere, beatitudinea şi ieşirea (către cele două stări ale conştiinţei: starea de veghe şi starea de vis). Starea de somn profund este acea stare în care cel ce se află în ea nu doreşte şi nici nu visează nimic." (*Mandukya Upanishad*, I-5). Mintea, împreună cu *vasanas*-urile (dorinţele latente subtile), se odihneşte în timpul somnului profund în *mukhya prana* (forţa vitală principală) din inimă. *Mukhya prana* înseamnă *Brahman* (Realitatea Absolută). Toate *vritti*-surile (modificările mentale) îşi asumă atunci starea de *sukshma* (starea latentă subtilă).

---

[1] Cele şapte ramuri sînt: 1) cerul (capul Lui); 2) soarele (ochiul Lui); 3) vîntul (răsuflarea Lui); 4) *akasha* (talia Lui); 5) apa (pelvisul Lui); 6) focul (gura Lui) şi 7) pămîntul (picioarele Lui).

[2] Cele nouăsprezece guri sînt: cinci *jnana indriya*-suri (simţurile cunoaşterii), cinci *karma indriya*-suri (organele de acţiune), cinci *prana*-suri (sufluri vitale) şi *antahkarana* ("instrumentul" intern compus din *manas* (mentalul inferior), *buddhi* (intelectul sau mentalul superior), *chitta* (mintea subconştientă) şi *ahamkara* (simţul eu-lui)).



CAPITOLUL 6

CELE TREI *GUNA*-SURI

Guna și *vritti*

În minte se manifestă cele trei *guna*-suri sau "calități", adică: *sattva* (lumină, fericire, bunătate), *rajas* (pasiune, mișcare) și *tamas* (inerție, întunecime). În minte există trei *vritti*-suri (modificări ale minții) corespunzând celor trei *guna*-suri: *shanta vritti* (pacea și liniștea sufletului) apare din *sattva guna*; *ghora vritti* (acțiunea) din *rajas guna* și *mudha vritti* (încetineala, ignoranța) din *tamas guna*. Echilibrul sau cumpătarea este caracteristică lui *shanta guna* (liniștea sufletului); furia semnifică *ghora vritti* (acțiunea); lenea (*alasya*), nepăsarea (*pramada*) și indolența (*tandri*) sunt apanajul lui *mudha vritti* (a neștiinței).

Caracteristicile lui *sattva guna*

Sattva guna este numai puritate și *prakasha* (lumină, subtilitate). Ea reprezintă o adevărată forță pentru dobândirea lui *moksha* (eliberarea finală). Lipsa fricii, puritatea inimii, etc. — toate asemenea calități vă vor conduce repede spre această libertate supremă. Efectul direct al predominanței lui *sattva guna* (puritate, luminozitate) este *brahma vichara* (căutarea adevărului; discriminarea între *sat* și *asat*, adică între ceea ce este real și nereal).

O minte *sattva*-ică (pură) este întotdeauna fermă, găsindu-și liniștea și încântarea înlăuntrul ființei. Totodată, însă, o astfel de minte se poate adapta la orice fel de condiție, în orice loc s-ar afla. Ea capătă o abilitate deosebită în a păstra orice prietenie timp îndelungat. De asemenea, poate citi *Bhagavad Gita* sau *Yogavasishtha* ori de câte ori dorește, fără a se plictisi și resimțind stări minunate. Mintea *sattva*-ică (pură) poate trăi pe Dat-roti (un loc pustiu din munții Himalaya) ani în șir fără a se manifesta cea mai mică urmă de nemulțumire.

În timpul perioadelor când calitatea minții este preponderent *sattva* (luminozitate, puritate) vă aflați în legătură cu sursa divină. Atunci puteți dobândi o inspirație profundă. Veți scrie poezii frumoase, veți avea gânduri minunate. Păstrați aceste versuri inspirate, căci ele sunt încărcate de puritatea minții voastre.

Sattvapatti este o stare a minții în care mintea este plină de *sattva* sau puritate. Atunci avem de-a face atât cu puritatea gândului (*bhava-samsudhi*), cât și cu cea a inimii (*sattva-samsudhi*).

Caracteristicile lui *rajas guna*

Rajas guna ("calitatea" pasionalității, activității) reprezintă o forță care vă atrage mereu în ciclul reîncarnărilor, sau, altfel spus, în roata *samsara*-ei. Vicii (*asuri sampat*) precum mânia, violența, dorința lăscivă etc. vă vor arunca în Infern. Mintea înzestrată cu *sattva guna* caracterizează pe cel liniștit și contemplativ, în timp ce o minte plină de *rajas guna* nu are nici o clipă de astâmpăr și nu-i va permite individului să se bucure de liniștea corpului și a minții, proprii unor meditații profunde.

O minte *rajas*-ică (activă, pasională) își dorește mereu senzații noi și multă varietate. Este posibil, de pildă, ca unui astfel de mental să-i fie agreabile — pentru moment — anumite persoane și locuri dar, după un anumit timp, el le va ignora, dorind compania altor persoane, noi sortimente de mâncare, cărți noi de citit și locuri noi de vizitat, găsind deci plăcerea în aparența înconjurătoare.

Mintea de tip *rajas*-ic (pasional) are întotdeauna nevoie de conversație și companie. Acestea sunt cele două mari defecte ce distrag mintea de la o stare calmă și limpede. Evitați, deci, pe cât posibil, compania celor nespirituali și încercați să rămâneți singuri cât mai mult timp, pentru a putea practica yoga. Practicați *mauna* (jurământul tăcerii) și, în acest fel, veți dobândi pacea minții. Cele mai multe dintre necazurile și suferințele voastre provin de la oamenii obișnuiți care se află zi de zi lângă voi și cu care vă întrețineți. Fiți prevăzători în selectarea prietenilor voștri, căci rareori veți găsi un prieten bun și sincer. Nu vă destăinuiți niciodată unei persoane fără să o fi testat în prealabil destul de mult timp. În sânul lui *Brahman*, care este însăși Realitatea Supremă, nu veți găsi nici companie și nici subiecte de discuție.

O minte *rajas*-ică (activă, pasională) este tot timpul înclinată să observe defectele altora. De asemenea, ea își amintește mereu de faptele rele sau greșelile făcute de alții și uită ușor acțiunile lor bune. Aceste două tendințe intensifică răutatea și cauzează frecvente dereglări mentale.

O minte lipsită de *sattva guna* (de puritate și luminozitate) nu este atât de elevată încât să considere fericirea altora ca fiind propria ei fericire și de aceea, ea se va afla într-o stare mereu confuză. Deoarece o atfel de minte nu se poate bucura de virtuțile altora, la rândul ei va fi lipsită de orice satisfacție și întrucât nu consideră suferințele din jur ca fiind și suferința sa proprie, în ea nu va putea răsări compasiunea.

Mintea *rajas*-ică este cea care desparte, separă, divide și prezintă în mod eronat Unicul ca fiind mai mulți *(nanatva)*. Soarele este unul singur; nu există nici "înăuntru", nici "înafară"; soțul și soția devin una și aceeași inimă. Prietenii intimi se află în inima voastră. Materia, de asemenea, este una singură, iar energia la fel. Mintea *sattva*-ică (pură) este unică și ea unifică totul. Tot unice sunt și mintea

cosmică, şi legea *karma*-ei (legea cauzei şi a efectului), *dharma* (armonia şi legea universală) şi religia. În mod similar, adevărul este unul singur. *"Ekamena advityam brahman" (Brahman* (Supremul Absolut) este unul singur).

Intensificarea lui *rajas,* deci a pasionalităţii, are efecte negative asupra lui *sattva,* adică asupra liniştii şi calmului fiinţei. Mari spirite, care iniţial aveau minţi *rajas*-ice (pline de neastâmpăr şi pasionalitate) au devenit ulterior personalităţi marcante ale spiritualităţii hinduse, recunoscute prin puritatea şi seninătatea minţii, prin minţile lor pline de *sattva.* Astfel, Ratnakar (înţeleptul Valmiki de mai târziu), Jagar şi Madhai, precum şi mulţi alţii şi-au modificat în timp calitatea minţii lor, devenind adevărate expresii ale păcii şi liniştii interioare.

Importanţa lui *sattva guna*

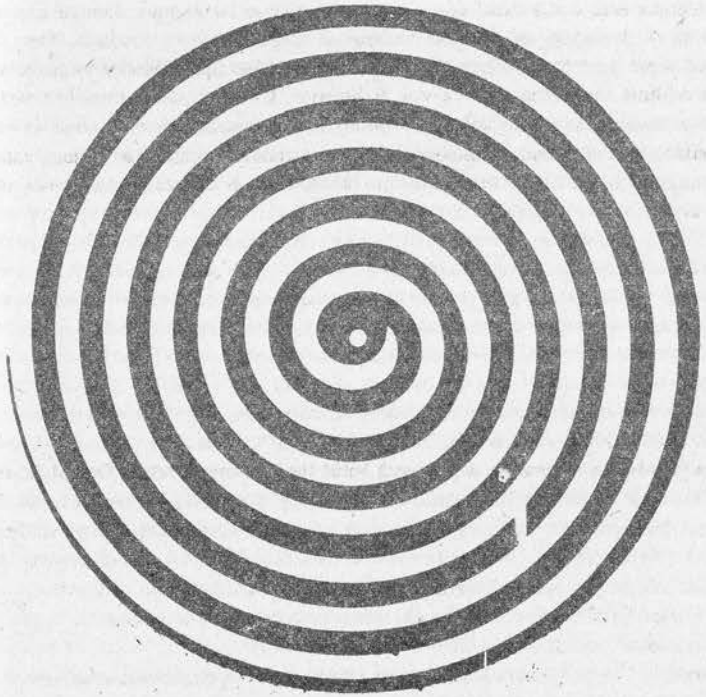
Adevărata pace a minţii nu vine din afară, ci ea este instaurată treptat în minte dacă aceasta este controlată, iar gândurile analizate cu atenţie. Pentru a-şi struni pasiunile şi dorinţele sale, fiinţa trebuie să depună eforturi uriaşe. Dar, odată săvârşit acest pas, toate activităţile se vor subordona aptitudinilor voastre, veţi fi mereu odihniţi, iar gândurile vă vor fi liniştite. Umpleţi, deci, minţile voastre cu *sattva guna* (calitatea purităţii şi a luminozităţii) prin practica lui *japa* (repetarea unor silabe sacre), *vichara* (introspecţie asupra naturii esenţiale a fiinţei), *satsanga* (compania unor înţelepţi), meditaţie, hrană adecvată şi uşoară, *tapas* (austerităţi) şi *svadhyaya* (lectura scrierilor cu conţinut spiritual).

Un om având o minte obişnuită percepe greu vocea interioară a lui *atman* (a Spiritului esenţă). El nu va putea avea gânduri pure şi nici nu va putea practica *vichara* (introspecţia). Fiece gând *sattva*-ic (pur) emană din ceea ce numim Intelectul Pur. În cazul majorităţii oamenilor, toate gândurile provin numai din minte. Acela, însă, care practică *nishkama karma yoga* (servicii şi activităţi altruiste) şi care a dobândit o anume puritate a minţii va începe să fie preocupat doar de gândurile despre Divinitate şi va medita îndelung asupra Adevărului Suprem. În general, mintea scoate la iveală gânduri de orice natură, curioase şi, deseori, fantastice. Natura şi intenţia ei este de a prezenta totul într-o lumină falsă. De pildă, mintea poate pretinde că face *vichara* (introspecţie). Dar, atunci când este pusă faţă în faţă cu acest lucru, ea nu va întreprinde absolut nimic. Dacă însă în voi va exista o înclinaţie serioasă pentru a vă concentra şi medita şi dacă veţi aplica aceasta în mod constant luni în şir, iar dacă dorinţa înflăcărată pentru *darshana* (viziunea şi aflarea Sinelui) va deveni aprigă, înfocată, atunci singuri veţi constata că toate aceste gânduri provin numai din Intelectul vostru Pur.

Orice *sadhana* (practică spirituală) năzuieşte spre dezvoltarea lui *sattva guna* (calitatea purităţii, a luminozităţii) şi realizarea unei *voinţe* pure, irezistibile. Această voinţă înfăptuieşte *avidya nirvritti* (îndepărtarea ignoranţei) şi *paramananda-prapti*

(starea de SAT-CHIT-ANANDA sau, cu alte cuvinte, cea a Purei Existenţe — Purei Conştiinţe — Purei Beatitudini). Sporirea lui *sattva guna* (a purităţii, luminozităţii) şi a **voinţei** curate şi puternice netezeşte lungul drum spre dobândirea şi aflarea Adevărului.

Nu se poate nega faptul că în lume există, fără îndoială, mulţi oameni ce posedă una sau mai multe virtuţi *sattva*-ice (pure) cum ar fi: răbdarea, generozitatea sau iertarea. Dar, pe de altă parte, un aspirant la spiritualitate sincer va tinde mereu să dobândească prin intermediul antrenamentului său spiritual constant, toate virtuţile *sattva*-ice (pure, luminoase) care există, să-şi purifice şi să-şi dezvolte mintea la maximum pentru a putea aborda, în acest fel, cele mai înalte trepte ale devenirii spirituale.



CAPITOLUL 7

STĂRILE PSIHICE

Staţi singuri într-o cameră liniştită şi încercaţi să urmăriţi diferitele fenomene ce au loc în minte, stările mentale şi de spirit, impulsurile, emoţiile, sentimentele şi fanteziile ce iau naştere în mintea voastră şi de care vă simţiţi cuprinşi în acele momente. Astfel, va fi de un real folos şi interes să studiaţi stările subtile ale lumii psihice interioare, retraşi în voi înşivă şi neinteracţionând cu lumea exterioară.

Instinctele

Atât la oameni, cât şi la animale, se manifestă două tipuri de instincte foarte puternice. Ele sunt: instinctul de conservare şi instinctul de reproducere. De pildă, foamea este o manifestate a instinctului de autoapărare. Dorinţa trupească reprezintă o manifestare a instinctului de reproducere. Pe scurt, instinctul este un răspuns involuntar la o anumită acţiune.

Jiva, sau fiinţa individuală, doreşte într-un mod egoist putere, titluri şi faimă. Exploatarea înseamnă, de fapt, lăcomie şi ea reprezintă mijlocul de folosinţă pentru atingerea unor scopuri personale. Tirania înseamnă să comanzi şi să conduci animat de un mare orgoliu. Aproape întotdeauna omul vrea să-şi exercite puterea asupra altora. Aceasta este *jiva-bhavana*. Cauza de bază a industriei, afacerilor, comerţului, etc., o constituie lăcomia şi instinctul de autoapărare. Dacă însă veţi dori să vă confruntaţi mereu cu *brahma-bhavana* (conştiinţa şi trăirea perpetuă în Supremul Absolut) în loc de *jiva-bhavana* (conştiinţa şi experimentarea lumii duale), atunci va trebui să renunţaţi la exploatarea altora şi la autoritatea asupra lor.

Mai există şi un al treilea instinct, anume: instinctul de grup (nevoia de companie). Femeilor le place compania bărbaţilor şi, de asemenea, bărbaţilor le place compania femeilor. Cauza acestui lucru o constituie instinctul de reproducere. O altă explicaţie este aceea că un om slab capătă vigoare în prezenţa unui om puternic. Cu toate acestea, un om care doreşte să ajungă la Dumnezeu ar trebui să evite o companie numeroasă, în special cea a oamenilor obişnuiţi. În general, el va trebui să trăiască singur, devenind astfel foarte puternic, iar personalitatea i se va dezvolta foarte mult. La început, faptul de a fi şi de a practica singur poate să apară ca fiind un lucru destul de dificil. În această perioadă veţi fi deseori cuprinşi de frică, dar, în cele din urmă, va trebui să depăşiţi toate aceste greutăţi, una câte una, pentru a dobândi în final nemurirea *(amritatva)*. Recompensa celui care a ştiut să fie înţelept şi perseverent este foarte mare; astfel, el devine *brahmavit paramapnoti* (Acela care-l cunoaşte pe *Brahman* (Supremul Absolut) şi *amritmasnute* (Cel care bea din nectarul nemuririi)).

Impulsurile

Impulsul este o forţă spontană de punere în mişcare. Există trei feluri de impulsuri: impulsurile gândului, ale vorbirii şi impulsuri ale acţiunii. *Mauna* (jurământul tăcerii) controlează impulsul vorbirii, iar meditaţia pe cel al gândului şi al acţiunii necorespunzătoare.

Cele două impulsuri importante din fiinţă sunt impulsul sexual şi impulsul vorbirii. Între impuls şi imaginaţie se află o strânsă legătură. La origine, imaginaţia induce impulsul. De aceea, impulsurile trebuie să fie controlate prin raţiune, voinţă şi meditaţie asupra lui Dumnezeu.

Emoţiile

Emoţia este o combinaţie a gândului şi a dorinţei. Fiecare idee este încărcată cu un anumit grad de emotivitate. Emoţiile nu reprezintă altceva decât dorinţe străbătute de diverse gânduri. Vibraţiile emoţiilor vor stârni excitări corespunzătoare în materia mentală pură, astfel încât toate gândurile omului vor fi deranjate şi afectate, în strânsă legătură cu emoţia din acel moment.

Există ceea ce numim emoţie determinată de dorinţă şi, de asemenea, există şi emoţie determinată de un anumit sentiment. Dacă dorinţa este preponderentă, atunci avem de-a face cu emoţie şi dorinţă în acelaşi timp; dacă însă plăcerea este predominantă, ne vom confrunta cu emoţia sentimentală.

Raga şi *dvesha* (cuplul de contrarii, respectiv atracţia şi repulsia) sunt cele două emoţii importante ale minţii şi toate celelalte emoţii pot fi clasificate în funcţie de acestea două. De pildă, mirarea este o emoţie compusă, căci ea reprezintă o combinaţie între admiraţie şi frică. Stima este şi ea o emoţie compusă, fiind o combinaţie între sfială şi respect. *Amarsha* este şi ea o emoţie provenită în urma amestecului dintre furie şi gelozie.

Plăcerea este un fel particular de emoţie a minţii. Psihologii occidentali nu înţeleg însă prea bine ce anume ia locul minţii atunci când apare sentimentul plăcerii. Acest fenomen este de neînţeles pentru oamenii obişnuiţi. Doar un *yoghin* şi un *jnanin* (înţelept) ajung să cunoască şi să înţeleagă acest fenomen psihic. În timpul durerii, mentalul se contractă, în acele momente fiind produsă o considerabilă cantitate de căldură în minte.

Multe dintre dorinţele şi emoţiile psihice ale omului sunt apropiate de cele ale animalelor. Furia şi impulsul sexual în om reprezintă asfel de instincte brutale. În omul nedezvoltat, aceste dorinţe şi emoţii care aparţin unei naturi inferioare *(aparaprakriti)* predomină în mod deosebit şi ele scad mult din puterea naturii superioare *(paraprakriti)* a fiinţei.

Cum să ne controlăm emoţiile şi impulsurile

Atunci când emoţiile şi impulsurile vă dau mult de furcă, străduiţi-vă să rămâneţi cât mai indiferenţi faţă de ele *(udasina)*. Emoţiile mentale reprezintă un simbol de slăbiciune, putând fi controlate şi dirijate prin intelect şi prin voinţă. Astfel, rostiţi în mintea voastră: "Cine sunt eu? De bună seamă, eu nu sunt mintea. Eu sunt *Atman*, spiritul atotcuprinzător, esenţa divină din corp, însăşi Pura şi Imuabila Existenţă, Cunoaştere şi Beatitudine. Aşadar, cum m-ar mai putea afecta aceste emoţii? Sunt *nirlipta* (de neatins), căci sunt un *sakshi* (martor) al acestor emoţii. Nimic nu mă poate deranja sau afecta vreodată".

De fiece dată când veţi repeta cu putere şi credinţă aceste cuvinte, emoţiile vor dispare de la sine. Această metodă din *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii) şi anume, aceea de control asupra emoţiilor, este mai uşoară decât metoda yoghină de direcţionare a emoţiilor şi de luptă cu mintea. *(Yoga-chittavritti-nirodhah)*

Sentimentele

Sentimentul religios, sentimentul moral şi sentimentul estetic (sau sentimentul pentru sublim şi frumos) sunt cele trei sentimente importante ale minţii. Perceperea şi sentimentul sunt iluzorii. Ele nu există în *Atman* (Sinele esenţă, individual), ci reprezintă tot atâtea idei şi concepte false create de minte.

Capriciile

Starea de spirit este, mai întâi de toate, o stare mentală. Termenul sanskrit care o desemnează este acela de *bhava*. Acest cuvânt, totuşi, nu exprimă adevărata semnificaţie a expresiei "stare sufletească, de spirit". Obişnuim să spunem: "Domnul Naidu sau domnul Atkinson este un om cu toane". Acest lucru înseamnă că el devine repede un sclav al mâniei. De asemenea, rostim: "Domnul acela este bine dispus şi se află într-o dispoziţie fericită; pot schimba câteva cuvinte cu el"; sau: "El este foarte prost dispus. Ar fi mai bine să-l evit."

În timpul conversaţiilor, englezii utilizează termenul de dispoziţie într-un sens foarte larg. Astfel, ei spun: "Este vorbăreţ astăzi" sau: "El este foarte tăcut"; "Este mânios"; "Este îndrăgostit"; "Este cuprins de egoism"; "Este gelos", "El este retras", "El este dispus să fie de acord". În lumina filozofiei *Vedanta*, toate acestea nu sunt altceva decât *vritti*-suri (gânduri sau emoţii, modificări mentale). Doctorul Bhagavan Das, reputatul autor al cărţii "Ştiinţa şi emoţiile", clasifică toate aceste stări ca fiind doar emoţii mentale.

Cele două stări de spirit şi efectele lor

În filozofia *Vedanta* există doar două stări de spirit şi anume: *harsha* (bucurie, exaltare, voie bună) şi *soka* (mâhnire sau depresiune). Mintea este dominată de aceste două stări de spirit. De pildă, la un moment dat sunteţi bucuroşi, dar cinci minute mai târziu vă supăraţi. După cum se vede, aceste stări alternează şi ele aparţin de *shat-urmi* (şase valuri), prezentându-se, deci, ca două valuri ce afectează oceanul minţii.

Oamenii supăraţi şi într-o dispoziţie proastă atrag spre ei înşişi lucrurile şi gândurile rele de la cei din jurul lor şi de la înregistrările *akasha*-ice din eterul subtil. Dimpotrivă, persoanele optimiste, deschise şi bine dispuse, atrag gânduri de aceeaşi natură de la alţii, reuşind întotdeauna în încercările lor. Persoanele ce se confruntă cu depresiunea, furia, ura, provoacă multe neplăceri celorlalţi. Astfel, practic, îi impurifică pe aceştia şi fac să crească în ei numeroase *vritti*-suri (modificări mentale) distructive. Din acest punct de vedere sunt de condamnat. Însă oamenii cu o dispoziţie bună şi fericită sunt o adevărată încântare pentru societate, aducând fericirea şi bunăstarea celor din jur.

Exact ca şi o tânără şi frumoasă doamnă care îşi acoperă faţa, nedorind să iasă în societate atunci când are pe obraji sau pe nas o inflamaţie neplăcută şi dureroasă, tot aşa nici voi nu ar trebui să vă întâlniţi cu alţi oameni atunci când sunteţi depresivi, nervoşi sau geloşi. Altfel, îi veţi contamina şi pe aceştia cu sumbra voastră dispoziţie. Din acest punct de vedere, sunteţi o ameninţare pentru societate.

Cum să ne controlăm stările proaste

Aspirantul la spiritualitate *(sadhaka)* trebuie să urmărească să-şi înlăture starea depresivă prin rugăciune, gânduri de bucurie, repetarea silabei "AUM", *vichara* (introspecţie) şi intonarea cântecelor spirituale, divine. Nu daţi niciodată ocazia unei stări depresive şi întunecate să vă cuprindă fiinţa. Repetaţi "AUM" cu un adânc sentiment de credinţă. Spuneţi-vă în sinea voastră: *"svarupa* (natura esenţială) mea este *ananda* (fericirea pură)". Starea proastă va dispare aproape imediat. Există multe cauze ce provoacă astfel de căderi, de pildă: zilele noroase sau în care plouă, relaţiile cu persoane rău orientate, indigestia, influenţa anumitor spirite astrale, reluarea unor *samskaras* (întipăririle acţiunilor trecute în subconştient) mai vechi; toate acestea induc o stare depresivă în fiinţă.

Când aveţi dorinţa de a sta de vorbă, aduceţi-vă aminte de *mauna* (jurământul tăcerii). Acest lucru reprezintă un adevărat antidot împotriva unei astfel de dispoziţii. La fel, atunci când sunteţi cuprinşi de ură, căutaţi să treziţi în voi virtuţile opuse, de dragoste şi afectivitate. Astfel, starea va fi repede depăşită. Şi atunci când vă simţiţi egoişti sau plini de invidie, începeţi o muncă altruistă sau faceţi cuiva un

serviciu dezinteresat. Când vă cuprinde lenea, începeţi imediat orice muncă activă, aduceţi apă, lucraţi în grădină, alergaţi, plimbaţi-vă în pas vioi, mergeţi pe bicicletă etc.

Un *jivanmukta* (un eliberat în viaţă) este absolut liber de orice stare contradictorie, căci el îşi poate controla complet toate dispoziţiile. Astfel, acel minunat spirit devine stăpânul tuturor acestor stări. Cufundaţi în *Atman* (Spirit) nu veţi mai fi tracasaţi de multiplele senzaţii ale lumii fenomenale. Acolo vă veţi identifica cu însăşi conştiinţa pură. Identificaţi-vă cu *Atman* (Sinele esenţă) şi veţi distruge foarte repede toate stările de dispoziţie.

Starea meditativă

În afara tuturor acestor stări ce deranjează fiinţa există, totuşi, şi o stare remarcabilă şi anume, starea din timpul meditaţiei. Ea este denumită: "starea meditativă". Aceia care practică în mod perseverent concentrarea şi meditaţia simt din plin această stare. Când ea se manifestă, trebuie să renunţaţi imediat la orice activitate de moment: citit, scris, vorbit etc. Trebuie să abordaţi o *asana* (postură) cât mai confortabilă şi să începeţi procesul meditaţiei. Meditaţia va veni singură, fără efort. Această stare este foarte favorabilă pentru contemplaţie. Urmăriţi să obţineţi cât mai des astfel de stări. Dacă lumina vă deranjează, închideţi ferestrele sau puneţi în dreptul lor o perdea. Pentru începători este recomandabilă o cameră obscură.

Fantezia şi imaginaţia

În limba sanskrită, fantezia corespunde termenului *"taranga"*. *Taranga* înseamnă "val". Atunci când în minte intervine o schimbare bruscă, ea reprezintă o fantezie,un capriciu. Astfel, capriciile se nasc în minte, se ridică la suprafaţa ei şi apoi dispar repede. Ele vă perturbă activitatea şi gândirea şi vă indispun profund.

Fiecare om îşi are fanteziile lui. Deseori vă spuneţi: "Iată o persoană foarte capricioasă". Capriciul este înţeles, de multe ori, ca toană, iar excentricitatea reprezintă o formă exagerată de capriciu. Fantezia poate dispune cum vrea de omul slab şi lipsit de voinţă. De aceea, acţiunile fanteziste aduc multă suferinţă celui care le săvârşeşte. Mintea ademeneşte şi înşeală omul tocmai prin intermediul acestor fantezii şi capricii. De aceea, ele trebuie stăpânite şi înrobite prin intermediul raţiunii.

Nu acţionaţi niciodată sub impulsul capriciilor de moment. Acţiunea trebuie făptuită prin intermediul lui *viveka* (al discriminării) şi al înţelepciunii. Eliminaţi toate fanteziile de îndată ce ele vă apar în minte, prin intermediul lui *vichara* (introspecţie). Întrebaţi-vă întotdeauna dacă acţiunea pe care urmează să o faceţi vă

va aduce un progres spiritual sau nu. Fiţi, deci, mereu atenţi.

Cuvântul "fantezie" se leagă destul de uşor de cel al "imaginaţiei". Imaginaţia este o fază a unei facultăţi intelectuale de o structură impresionistă. Fantezia este un gând nou şi plăcut sau o concepţie privitoare la această facultate, iar închipuirea reprezintă o formă a imaginaţiei. Ea poate ajuta un poet, dar nu un aspirant la spiritualitate. De aceea, ea constituie un obstacol în meditaţie.

Exact ca şi valurile sau ondulaţiile apei de la suprafaţa oceanului, tot astfel şi fanteziile, diferitele capricii, imaginaţia, precum şi tendinţele negative răsar la suprafaţa oceanului minţii. Fanteziile reprezintă ondulaţiile apei, freamătul ei. Nu trebuie să vă fie teamă de acestea, căci ele vin şi pleacă repede. Trebuie, însă, să acordaţi atenţie valurilor puternice şi tendinţelor negative. Gândurile puternice, care vă creează multe probleme, trebuie înlăturate prin *viveka* (discriminare) corespunzătoare.

Imaginaţia

Prakriti (Natura) nu dă naştere niciodată unui gol în minte. Dacă o grijă sau teamă a fost îndepărtată, imediat se manifestă altele. Astfel, mintea nu devine niciodată liberă, căci ea are infinit de multe preocupări.

Observaţi cu atenţie modalităţile de acţiune ale minţii: ea ademeneşte, exagerează, măreşte, infatuează, alarmează fals prin intermediul imaginaţiei, provoacă frica nejustificată şi temerile de prisos. Astfel, mintea face tot posibilul să vă îndepărteze de la concentrarea asupra scopului ultim *(lakshya)* urmărit.

Mi-au trebuit mulţi ani ca să înţeleg complet căile şi subtilul mod de lucru al minţii. Prin puterea ei de imaginaţie, mintea dă naştere unui adevărat dezastru în fiinţă. Frica imaginară de diferite feluri, exagerarea, născocirea, dramatizarea mentală, toate se datorează acestei puteri formidabile a imaginaţiei. Chiar şi un om perfect sănătos are câteodată probleme cu imaginaţia, probleme ce se datorează minţii. Pe baza fricii imaginare se pierde multă energie.

Când mintea unui soldat este plină de grijile războiului, el nu mai simte prea tare o rană provocată de un glonte, în picior şi este mai puţin sensibil la pierderea de sânge, căci întreaga lui fiinţă este plină de entuziasm. Practic, în acele momente el nu mai este conştient de corpul său. Dar atunci când starea de excitaţie a luat sfârşit, când va vedea cele câteva pete de sânge de pe hainele lui, sau când unul din prieteni îi va arăta rana din picior, această conştiinţă a corpului îi va reveni foarte repede. Soldatul va începe să se alarmeze. Acum, puterea imaginaţiei intră în acţiune şi provoacă dezastru, făcându-l să leşine. Imaginaţia, prin intermediul puterii ei, va tinde întotdeauna să exagereze lucrurile.

Un cunoscut poate să aibă un mic defect, fie el de natură fizică ori psihică. Dacă acest individ devine duşmanul vostru, veţi avea imediat tendinţa să-i exageraţi şi să-i măriţi defectul.

În acest fel îi atribuiţi şi chiar îi născociţi mult mai multe defecte decât are. Acest lucru se datorează imaginaţiei morbide pe care o aveţi.

Atunci când minţile a doi prieteni se află în raporturi încordate, ele încep să exagereze şi să născocească diferite lucruri una despre cealaltă. În acele momente este uşor să se găsească defecte reciproce şi va fi foarte dificil să se obţină formularea adevărului între aceşti doi prieteni care şi-au distrus astfel relaţia valoroasă dintre ei. Neânţelegerile sunt mereu alimentate de sentimentele lor interioare. Acum, puterea imaginaţiei provoacă dezastru. Întotdeăuna *maya* (iluzia) face dezastru prin intermediul minţii şi a puterii ei de imaginaţie.

Mintea înşeală şi atrage. Gândiţi-vă la cineva ca la un bun prieten de-al vostru şi lucrurile vor deveni, mai devreme sau mai târziu, realitate. Gândiţi-vă la el ca la un vrăjmaş şi atunci mintea, de asemenea, va perfecta gândul dorit. Acela care cunoaşte mecanismele minţii şi o controleaază prin practică adecvată devine cu adevărat fericit.

Am să vă explic acum natura "dramatizării mentale". Observaţi căile de acţiune ale minţii. De pildă, în timpul unei conversaţii cu prietenii voştri, mintea îşi imaginează deodată în mod fals că a rănit sentimentele unuia dintre ei. Astfel, se pierde multă energie pentru o idee nejustificată. Atunci gândiţi: "Cum l-aş mai putea întâlni mâine dimineaţă? Trebuie să fie tare supărat pe mine." Dar în dimineaţa următoare, atunci când vă întâlniţi prietenul, nu se întâmplă absolut nimic. El va începe o conversaţie plăcută, veselă şi calmă. Sunteţi surprins şi, spre marea voastră mirare, subiectul ia o cu totul altă turnură. Să presupunem acum că o epidemie de ciumă face adevărate ravagii. În astfel de momente vă imaginaţi tot felul de lucruri: "Ce-am să mă fac dacă soţia se îmbolnăveşte de ciumă şi moare? Rămân cu şase copii." Aceasta reprezintă ceea ce se numeşte imaginaţie deşartă, pentru că, în timp, observaţi că nu se întâmplă nimic din cele presupuse. Uneori, când trenul merge încet pe Pamban Bridge, desupra mării, lângă Ramsvaram, mintea îşi imaginează: "Dacă podul cedează acum, ce se va întâmpla cu mine? Mă voi sfărâma în mii de bucăţele." Atunci, în voi ia naştere un sentiment de frică. Pe lângă aceste exemple mai există o infinitate de astfel de dramatizări mentale, căci puterea imaginaţiei joacă un rol vital în exacerbarea unor astfel de închipuiri.

Când mintea este profund concentrată, sesizaţi că o perioadă lungă de timp se scurge, de fapt, foarte repede. Dar dacă, dimpotrivă, mintea este distrată şi împrăştiată, atunci o jumătate de oră vi se pare că trece foarte greu. Astfel de experienţe pot fi verificate de oricine. În vis, de asemenea, este posibil ca evenimente ce se derulează pe o perioadă de cincizeci de ani să se întindă doar pe zece minute, corespunzător planului fizic. Prin intermediul jocului minţii, o *kalpa* (o perioadă lungă de timp) poate fi trăită ca un simplu moment şi viceversa. Timpul constituie doar un mod de manifestare al minţii. Astfel, el este *kala shakti*, fiind iluzoriu ca şi obiectele.

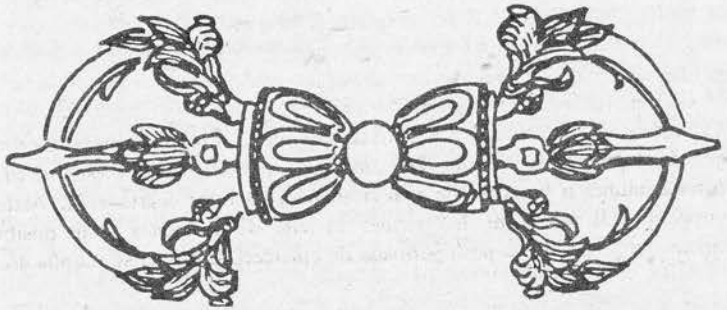
Odată, aflându-mă în compania lui Marichi Chaitanya, a lui M. A., Ph. D. şi

a unui brahmacharin din România, ne-am oprit pe malul Gangelui, la Kailasa Kutia, pentru a servi cina. Ne-a fost adusă o supă de roşii. Marichi, care nu ştia nimic despre preparatele indiene, a confundat-o cu o supă de carne, căci culoarea şi aspectul supei de roşii era identică cu cea a unei supe de carne. Acesta este un caz tipic de "proiecţie mentală". Marichi a atribuit ideea cărnii din propriile lui *samskara* (întipăriri subconştiente) supei de roşii. Toate proiecţiile mentale sunt false.

Kalpana, în ansamblul minţii înseamnă creaţie mentală sau imaginaţie. Aceasta este adevărata *yogamaya*. Va trebui să distrugeţi *kalpana* (imaginaţia), căci acesta este obiectivul fiecărei *sadhana* (practică spirituală). Atunci vă veţi afla în starea *nirvikalpa* (lipsă de orice gând), de fericire supremă. Pentru a atinge acest pisc este necesară obţinerea unei stări de conştiinţă lipsită de orice gând *(nivritti)* şi a unei minţi extrem de pure *(chitta—suddhi)*.

Temperamentul. Cum poate fi el modificat

În corpul uman, diferitele glande endocrine, cum ar fi tiroida, timusul, glanda pineală, suprarenalele, etc., secretă diferite substanţe, care sunt absorbite direct în sânge. Ele joacă un rol important în determinarea temperamentului fiecărui individ. Temperamentul unui om poate fi mult modificat prin cumpătare, educaţie şi experienţă, dar el poate fi cu greu schimbat în totalitate. Aceasta este de fapt şi raţiunea pentru care în *Bhagavad Gita* se spune: "Chiar şi omul cunoaşterii se comportă în conformitate cu natura." (*Bhagavad Gita*, III—33)



CAPITOLUL 8

FACULTĂŢILE MENTALE

Puterea minţii omeneşti

Dacă veţi studia îndeaproape acţiunea minţii asupra materiei şi asupra corpului, veţi constata că fiecare om constituie o mare putere în sine. Facultăţile noastre potenţiale trebuie dezvoltate prin cumpătare şi stăpânirea pasiunilor. Când mintea este puternică, aceasta se datorează lui *Atman* (Spiritul esenţă individual), care este sălaşul a orice, care este infinit, un inepuizabil depozit central de putere, cunoaştere şi fericire. Mintea primeşte putere şi lumină tocmai de la acest *Atman* (Spirit).

Dovezi ale puterii dezvoltate de minte

Acestea sunt foarte numeroase. De pildă, atunci când are loc un accident sunteţi deosebit de agil şi prompt. În acele momente, nu daţi oare dovadă de puteri minunate? Astfel, descoperiţi că puteţi sări peste un zid înalt, salva copii, alerga cu îndrăzneală prin foc şi căra diferite lucruri. Toate facultăţile psihice: memoria, imaginaţia, voinţa, etc., sunt activate în mod deosebit. Cavalerismul, îndrăzneala, spiritul neînfricat, mila şi multe alte virtuţi notabile sunt scoase la iveală din străfundurile fiinţei voastre. Dar de unde obţineţi toate aceste facultăţi şi puteri?

În fiinţa umană există un mare, un uriaş potenţial, o sursă infinită şi imuabilă, care trebuie atinsă şi cunoscută prin intermediul meditaţiei profunde. Odată ajunşi acolo veţi putea obţine orice.

Să ne închipuim următoarea situaţie: primiţi o telegramă la 12 a.m. într-o zi călduroasă de vară, prin care aflaţi că tatăl vostru este grav bolnav într-un sat aflat la 20 de mile depărtare. Imediat vă sculaţi de la masă şi vă deplasaţi repede spre acel sat. Deşi poate că nici voi nu vă simţiţi prea bine în acea perioadă, totuşi nu vă pasă, întrucât sunteţi îngrijoraţi de sănătatea tatălui vostru. Într-un asemenea caz descoperiţi chiar că puteţi alerga chiar întreaga distanţă în câteva ore. Apoi gândiţi: "Extraordinar! Eu însumi eram bolnav, iar ziua a fost fierbinte. Şi totuşi am acoperit o distanţă de douăzeci de mile în doar două ore. Ce lucru minunat!" Aceasta arată cât se poate de clar că, în realitate, sunteţi plini de puteri şi forţe lăuntrice, nebănuite. Mintea posedă multe astfel de puteri şi facultăţi, dar ele încă sunt latente, adormite. Voi sunteţi cei care trebuie să le treziţi.

Cele şase puteri importante ale minţii

În minte se manifestă, în mod predominant, trei *shakti*-suri (puteri, potenţe): *ichha shakti* (puterea voinţei), *kriya shakti* (puterea acţiunii) şi *jnana shakti* (puterea cunoaşterii). Atunci când în minte răsare o dorinţă, oricare-ar fi aceasta, ne confruntăm cu *ichha shakti* (puterea voinţei). Apoi, mintea se concentrează pentru a satisface această dorinţă, acţionând deci prin intermediul lui *kriya shakti* (puterea acţiunii). Astfel, mintea plănuieşte, face diferite scheme şi găseşte metodele potrivite pentru realizarea obiectivului dorit. Aceasta este *jnana shakti* (puterea cunoaşterii).

Vedanta-shakti (puterea percepţiei), *smarana-shakti* sau *smriti-shakti* (puterea memoriei), *bhavana-shakti* (puterea imaginaţiei), *manisha-shakti* (puterea de judecată), *ichha-shakti* sau *sankalpa-shakti* (puterea voinţei sau hotărârea) şi *dharana-shakti* (puterea de a menţine şi susţine) sunt cele şase puteri importante ale minţii.

Vedanta-shakti

Vedanta-shakti (puterea percepţiei) este puterea intuiţiei sau a senzaţiei, sau puterea perceperii şi cunoaşterii prin intermediul *indriya*-surilor sau a organelor de simţ *(indriya-jnana* sau simţul cunoaşterii).

Smriti-shakti

Smriti-shakti (puterea memoriei) se ocupă de trei aspecte: ea înţelege, menţine şi depozitează în memorie orice lucru necesar. Deşi puterea înţelegerii şi a perceperii este făptuită de către *vedanta-shakti* (puterea percepţiei), *smriti-shakti* (puterea memoriei) participă şi ea, de asemenea, la acest act al cunoaşterii.

Presupuneţi, de pildă, că auziţi sunetul unui clopot de biserică. Memoria îl percepe şi îl reţine prin intermediul lui *dharana.* Când veţi auzi din nou sunetul clopotului de biserică vă veţi aminti: "Acesta este, fără îndoială, clopotul bisericii şi nu soneria de la pensiune".

În *dharana* (concentrare), mintea percepe şi, în acelaşi timp, posedă toate percepţiile şi hotărârile. Ea realizează, de asemenea, şi conţinutul propriilor ei idei.

Bhavana-shakti

Nu cred că cineva a văzut, vreodată, un elefant pedalând pe bicicletă. Dacă totuşi a existat un om care a văzut aşa ceva şi vă povesteşte întâmplarea, mintea voastră îşi va făuri imediat un tablou aproximativ al situaţiei. Acest lucru este făptuit de *bhavana-shakti* (puterea imaginaţiei).

Manisha-shakti

Puterea comparaţiei şi a discriminării, puterea de a trage concluzii, de a purta o discuţie, toate acestea aparţin de *manisha-shakti*. *Manisha-shakti* (puterea de judecată) are două subdiviziuni şi anume: *nirnaya* (constatarea) şi *tarka* (raţiunea logică).

A este muritor, B este muritor, C este şi el muritor. Toţi omamenii sunt muritori. Domnul Choudary este un om; ca atare, Choudary este muritor. Acest mod de a trage concluzii cu ajutorul inducţiei şi a deducţiei logice, având la dispoziţie premise majore şi minore precum şi alte date intermediare sunt realizate de *manisha-shakti* (puterea de judecată) cu ajutorul lui *nirnaya* (constatării) şi *tarka* (raţiunii logice).

Tarka (raţiunea logică) conţine alte două subdiviziuni: *anumana* (deducţia) şi *paramarsha* (discuţia). Atunci când vă sculaţi dimineţa şi vedeţi un râu cu apele mari deduceţi că trebuie să fi plouat în noaptea precedentă. Iar când vedeţi fum pe un deal, trageţi concluzia că tot acolo există şi foc. Aceasta se datorează lui *anumana* (deducţiei).

Ichha-shakti

Voinţa este *atma-shakti*. Ea reprezintă aspectul dinamic al lui *Brahman*. Astfel, voinţa este însuşi *Brahman* în mişcare. În filozofia *Vedanta*, ea joacă un rol deosebit de important.

În Occident, se vorbeşte mult despre puterea imaginaţiei, afirmându-se că ea este cea mai mare putere a minţii omeneşti şi că, într-un conflict dintre voinţă şi imaginaţie, această din urmă ar ieşi invariabil câştigătoare.

Alţii însă, dimpotrivă, spun că voinţa este mai tare ca imaginaţia. In Orient, în filozofia *Vedanta*, voinţa este considerată ca fiind mai puternică ca imaginaţia. Ce s-ar face imaginaţia fără sprijinul hotărâtor al voinţei în realizarea cu mare forţă a dorinţelor, plăcerilor şi idealurilor umane?

Între diferitele principii din minte există o strânsă corelaţie, coordonare şi cooperare. De aceea, cine poate spune ce e mare şi ce e mic, ce este cu adevărat important şi ce nu, când totul depinde de altcineva?

Nu se poate spune deci, în mod precis, că una din aceste puteri este mai tare decât alta, deoarece independenţa şi propria lor forţă derivă una din cealaltă.

Dharana-shakti

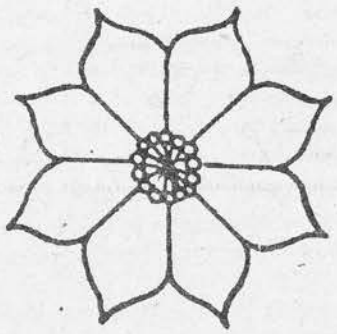
Dharana-shakti (puterea de a menţine) este cu adevărat o parte a memoriei *(smarana-shakti)*. În vorbirea curentă obişnuim să spunem: "Sri Ramakrishna este un om cu o bună *dharana* (concentrare) în *Vedanta*". Aceasta înseamnă că Sri Ramakrishna şi-a fixat şi stabilit bine ideile din filozofia *Vedanta*. El nu mai poate fi schimbat sau influenţat de nimeni în altă direcţie. În cazul lui, natura schimbătoare a minţii nu mai are nici o putere, pentru că el a înţeles şi verificat pe deplin ideile sistemului *vedantic*. Astfel, nimeni şi niciodată nu-l va mai putea tulbura din liniştea şi pacea inefabilă şi eternă în care el se află.

Apercepţia

Apercepţia este percepţia minţii despre ea însăşi ca agent conştient. Principiul apercepţiei este exact precum un un funcţionar al poştei care sortează, coreleză, aranjează, clasează, asociază şi trimite mesajele mai departe.

Cum să ne dezvoltăm puterile latente ale minţii

Există multe şi valoroase facultăţi mentale latente în om. Mintea reprezintă un uriaş depozit de putere. Manifestarea acestor puteri psihice latente este posibilă printr-o *sadhana* (practică spirituală) adecvată. Este necesar, însă, ca această practică să fie **sistematică, constantă şi intensă**, pentru că aspirantul trebuie să atingă un nivel corespunzător de dezvoltare. De asemenea, mintea trebuie să fie pură şi, dacă veţi persevera şi veţi avea credinţă, succesul nu va întârzia să apară.



CAPITOLUL 9

CELE TREI *DOSHA*-S

Unora le place laptele, dar alţii nu pot suporta acest aliment. Aceasta nu înseamnă, însă, că e ceva rău cu laptele în sine. Mintea este cea care acceptă sau nu un anumit lucru şi, fără îndoială, în ea există unele impurităţi ce dau naştere la diferite contradicţii. Când un copil îşi vede mama, el îşi priveşte atunci chiar suportul şi matca sa, cea care îi poate oferi tot ceea ce el îşi doreşte. Pe de altă parte, atunci când soţul îşi priveşte soţia, el vede în ea obiectul plăcerii lui; dar un tigru, care ar vedea aceeaşi femeie, ar privi-o ca pe o pradă. În aceste situaţii, obiectul şi femeia rămân aceleaşi, diferind doar unghiul din care sunt privite în cele trei cazuri.

Dosha înseamnă greşeală sau defect. *Mala* (impuritatea), *vikshepa* (oscilaţia) şi *avarana* (vălul ignoranţei) sunt cele trei mari defecte ale minţii.

Mintea se zbuciumă mereu în curentul dragostei şi al urii, precum o pană uşoară în mijlocul furtunii. În conformitate cu tendinţa ei naturală, mintea se va roti incontinuu şi fără de folos în jurul obiectelor senzuale, întotdeauna departe de înţelepciune şi de cumpătare, întocmai precum un câine vagabond aleargă fără vreun scop anume pe străzile oraşului. Ea se va orienta cu perseverenţă spre dobândirea, în orice situaţie, a unui cât mai mare profit şi bunăstare, fără a ţine cont vreodată de legi, reguli sau oprelişti. Acest câine feroce al minţii, urmându-şi tovarăşa în dorinţă, întotdeauna îi va înşela pe cei sărmani şi ignoranţi.

Mintea poate zbura într-o clipă de la Bombay la Paris, de la Colombo la Berlin. Nestăruind asupra niciunui obiect în mod ferm, ea se caracterizează prin instabilitate şi fluctuaţie. Mintea îşi va schimba mereu "înfăţişarea"; ea va zbura departe de un obiect şi se va reântoarce apoi la el, se va bucura de ceea ce este efemer şi va acţiona întotdeauna în mod egotic. Prin numeroasele ei fluctuaţii, mintea devine o pradă uşoară pentru frică. Dimpotrivă, prin acţiuni ferme şi spirituale mintea va fi mult răsplătită pentru apropierea de *adhisthana* (substratul de bază, sursa) şi de tatăl ei, *Brahman* (Supremul Divin). De aceea, străduiţi-vă să eliminaţi toate cele trei *dosha*-s (defecte ale minţii).

Mala (impurităţile din minte), cum ar fi: *kama* (dorinţa), *krodha* (mânia), *lobha* (lascivitatea) etc., pot fi înlăturate făcând *nishkama karma* (acţiuni complet dezinteresate). *Mala* mai înseamnă, de asemenea, şi păcat.

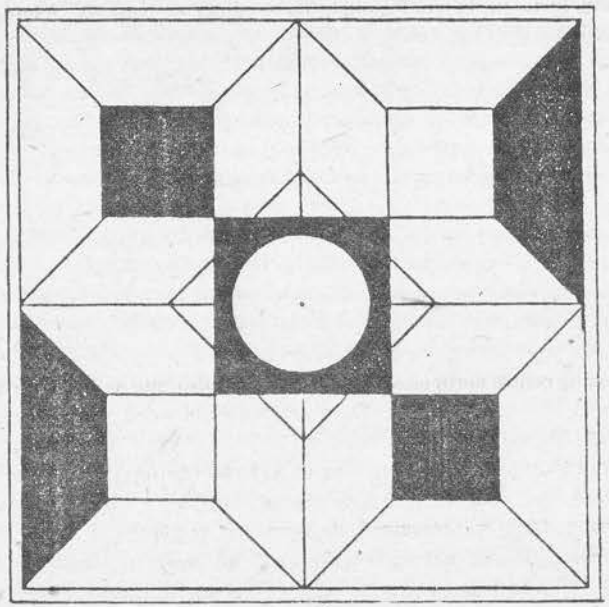
Vikshepa (oscilaţia, nehotărârea) poate fi înlăturată prin *trataka* (concentrarea cu ochii deschişi asupra unui punct fix), *pranayama* (ritmarea suflului) şi *raja yoga* (yoga regală).

Avarana (vălul ignoranţei) va fi înlăturat prin *jnana* (cunoaştere), prin studiul literaturii *vedantice* şi înţelegera justă a semnificaţiei marii declaraţii *(mahavakya)*:

"TAT TVAM ASI" ("Acela eşti tu").

Necăutând să obţineţi lucrurile efemere, fără importanţă, terestre, care vă cauzează numeroase fluctuaţii ale minţii, puteţi deveni imuni precum o rocă faţă de orice tentaţie mondenă! Cei ce nu mai au impulsuri josnice şi impurităţi în minte se eliberează odată pentru totdeauna de roata renaşterilor.

Studiaţi natura minţii şi analizaţi-o cu atenţie. Astfel, veţi elimina cele trei *dosha*-s (defecte) ale minţii, adică: *mala* (impuritatea), *vikshepa* (oscilaţia) şi *avarana* (vălul ignoranţei), purificându-vă structura. Calmaţi mintea şi fixaţi-o asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută). Lăsaţi-o să se dizolve în divinitatea din care a provenit şi acţionaţi în acest sens prin concentrare şi meditaţie. Ridicaţi-vă, astfel, deasupra decepţiilor şi tentaţiilor minţii, căci aceasta este cu adevărat datoria voastră. Doar pentru acest lucru v-aţi născut şi oricare alte datorii care sunt doar creaţii, precepte şi concepţii, nu reprezintă altceva decât tot atâtea impuneri aparţinând lui *avidya* (ignoranţei).



CAPITOLUL 10

SUDDHA MANAS ŞI *ASUDDHA MANAS*

Printr-o analiză judicioasă a minţii, partea ei inferioară va fi ferm condusă către înţelepciune şi adevăr.
"*Uddhara-atmana-atmanam*: Lasă Sinele să se arate singur."

(*Bhagavad Gita*, VI-5)

Cele două categorii ale minţii

După învăţătura *Upanishadelor* (scrieri sacre hinduse), *suddha manas* sau mintea *sattva*-ică (mintea pură) şi *asuddha manas* (mintea impură) sau mintea instinctului şi a dorinţei, sunt cele două categorii ale minţii. Putem vorbi, deci, despre o minte inferioară, plină de pasiune şi despre o minte superioară, plină de *sattva* (puritate). Ele vor trebui transformate în una singură, adică doar în mintea *sattva*-ică, dacă veţi dori să progresaţi în meditaţie. Mintea inferioară, instinctuală, a pasiunilor, emoţiilor, va putea fi controlată şi stăpânită doar prin intermediul minţii superioare şi pure.

Buddhi (intelectul) se împarte şi el în două categorii: *buddhi vyavahara* (intelectul impur) şi *buddhi* plin de puritate. Există, de asemenea, şi două feluri de ego sau *ahamkara* şi anume: *suddha aham*, care se identifică cu *Brahman* (SAT-CHID-ANANDA) (Realitatea Absolută) şi *asuddha aham*, care se identifică cu corpul. Există două categorii de *sankalpa* (gânduri) şi anume: *suddha sankalpa* (gândurile adresate divinului) şi *asuddha sankalpa* (gândurile despre corp şi despre lume).

Asuddha manas (mintea inferioară), care dă naştere lui *asuddha sankalpa* (gândurilor lumeşti), intelectul impur (*buddhi vyavahara*) şi *asuddha ahamkara* (eu-l fals) formează un cerc vicios. Ele lucrează într-o deplină cooperare. Originea minţii este *ahamkara* (ego-ul), care reprezintă legătura dintre gânduri. Dintre toate aceste gânduri, gândul fixat asupra lui eu este cel principal, fiind mereu primul gând care ţâşneşte din minte. De aceea, în ansamblu, putem spune că mintea este construită doar dintr-un singur gând: eu. Pe de altă parte, *buddhi* (intelectul) este acela care, practic, vă forţează să vă identificaţi cu corpul fizic şi tot el este acela care creează diferenţierea *(bheda)* şi *nana bhava* (ideea de multiplicitate).

Caracteristicile minţii *sattva*-ice

O minte *sattva*-ică îndrăgeşte singurătatea, liniştea, viaţa simplă, gândirea înaltă, studiul scrierilor spirituale, discuţiile filozofice, concentrarea şi compania unor *sadhu*-şi (sfinţi), *mahatma*-şi (înţelepţi) şi *sannyasin*-i (călugări pelerini). Puteţi să apreciaţi o minte dacă este pură sau nu după limbaj, mimica feţei şi după privire. Dorinţele înalte, aspiraţiile nobile, idealurile alese, sentimentele religioase adevărate, mila, simpatia, dragostea neinteresată şi pură, devoţiunea, *vichara* (introspecţia), inspiraţia, geniul — toate acestea provin de la o minte *sattva*-ică (pură), superioară. *Suddha manas* (mintea pură) este însăşi *Brahman* (Realitatea Absolută). Ea reprezintă o întrupare fidelă a purităţii divine.

Caracteristicile minţii *rajas*-ice

O minte *rajas*-ică adoră oraşele aglomerate, vorba multă, viaţa luxoasă, gândurile ce abordează problemele lumeşti, citirea romanelor romantice, vesela fină şi elegantă, precum şi munca profesională interesată. Mintea instinctivă poartă denumirea de *kama manas;* ea este slabă, impură, plină de dorinţe, pasiuni şi apetituri. Marea majoritate a oamenilor deţin doar această minte. Chiar şi aşa numitele persoane civilizate şi educate trăiesc în acest plan al minţii instinctive. Simţurile lor sunt ascuţite şi astfel, le aleargă după lucruri rafinate pentru satisfacerea acestor simţuri. În acest mod oamenii se identifică cu corpul lor fizic, cu mintea şi cu simţurile lor. Ei nu au nici cea mai mică idee despre subtilul *Atman* (Spiritul esenţă), care este cu totul şi cu totul altceva decât corpul şi *indriya*-surile (simţurile) fiinţei. Pentru astfel de persoane, eu-l lor este reprezentat doar de corpul fizic, grosier, deşi ele sunt conştiente de existenţa minţii.

Plăcerile senzuale pe care oamenii caută să şi le satisfacă dau naştere în timp la boli şi le distrug puterea de discriminare *(viveka)*. Astfel, mintea devine *malina* (impură). De aceea, evitaţi în întregime aceste *vishayabhoga* (plăceri efemere) şi urmăriţi să realizaţi Sinele chiar înlăuntrul vostru, adică acolo unde există şi se manifestă fericirea eternă şi nemurirea.

Mintea *sattva*-ică are nevoie de *atma-vichara*

Mintea *sattva*-ică (pură) pătrunzătoare, subtilă şi bine definită se manifestă întotdeauna prin *atma-vichara* (introspecţie şi meditaţie asupra lui *Atman* sau a Spiritului esenţă) şi prin studiul *Upanishadelor* (scrieri sacre hinduse). În schimb, mintea grosieră sau intelectul pragmatic şi egoist *(vyavahara buddhi)*, plin de patimi şi dorinţe, este absolut nepotrivit pentru o astfel de *vichara*, cât şi pentru

raţionamentele filozofice, căci egoismul său îi acoperă înţelegerea. Egoismul reprezintă otrava ucigătoare a vieţii. Mintea unui om obişnuit este oricând gata să absoarbă şi să se complacă în gânduri senzuale. Astfel, ea nu-şi va putea însuşi ideile subtile şi filozofice, fiind împietrită şi nesimţitoare pentru a putea vibra în mod corespunzător la ideile filozofice. Oricând există posibilitatea să bateţi un cui în argilă, dar nu şi într-o piatră. Mintea trebuie să fie purificată prin *nishkama karma* (acţiuni dezinteresate), *japa* (repetarea silabelor sacre), *pranayama* (controlul respiraţiei) şi alte practici spirituale.

Mintea este precum o oglindă; dacă oglinda este murdară, nu vă veţi putea vedea bine chipul. În mod similar, dacă mintea-oglindă este murdară (plină de *mala* (impurităţi) precum: *krodha* (mânia), *kama* (dorinţa), *lobha* (pofta lascivă), etc.), nu veţi putea vedea clar Divinul şi nu veţi putea percepe Sinele. Lumina din *Brahman* (Realitatea Absolută) nu va străluci astfel încât să o vedeţi; purificaţi-vă deci mintea printr-un efort zilnic, prin practică spirituală, meditaţie intensă, *nishkama karma* (serviciu dezinteresat), devoţiune, etc. Astfel, veţi realiza Divinul.

Brahman (Supremul Divin) poate fi perceput prin intermediul minţii. Aici mă refer, bineînţeles, la *suddha manas* (mintea pură). Dacă mintea pură se va concentra un timp asupra studiului *jnana shastra*-surilor (scripturilor sacre, ce prezintă cunoaşterea adevărată) în asociere cu înţelegerea justă şi o practică neîntreruptă a meditaţiei, atunci, în acele persoane se va dezvolta şi va apare *jnana* (cunoaşterea adevărată). Ele vor dobândi viziunea divină, în care vor percepe cunoaşterea directă a unicei **realităţi**.

Anihilaţi mintea impură

Adevăratul duşman a lui *Atman* (Spiritul esenţă) este mintea impură, saturată cu iluzii şi cu o mulţime de alte gânduri lumeşti. Acest vlăstar dăunător şi puternic al minţii reprezintă cauza tuturor durerilor şi fricii; el este distrugătorul unor bogăţii nobile şi spirituale ale fiinţei. Duşmanul vostru real este, deci, această minte impură, plină numai cu amăgiri (*trishna*-s) dorinţe latente (*vasana*-s) şi o mulţime de alte impurităţi. Pentru ca acest duşman să nu vă mai înşele în viitor în diferite feluri prin intermediul "satisfacerii" nenumăratelor "plăceri" din lumea aceasta, anihilaţi-o în speranţa dobândirii fericirii eterne şi a iluminării spirituale. Distrugeţi deci *asuddha manas* (mintea impură) şi înlocuiţi-o cu *suddha manas* (mintea pură). Distrugeţi mintea instinctivă prin acţiuni juste şi discernământ, cu ajutorul minţii *sattva*-ice (minţii pure şi spirituale). Atunci veţi dobândi pacea eternă, infinită, fericirea lui *Atman* (Spiritul esenţă). Astfel, veţi deveni un *jivanmukta* (eliberat în viaţă).

Mintea *sattva*-ică (mintea spirituală, luminoasă) şi mintea *rajas*-ică (mintea pasională) se situează diametral opus din punctul de vedere al direcţiei de acţiune. Mintea *sattva*-ică (mintea spirituală) unifică, pe când mintea instinctuală separă şi

divide. Vocea minţii instinctuale vă înşeală deseori. Purificaţi-vă mintea şi ascultaţi vocea conştiinţei. Astfel, vă veţi dezvolta partea *sattva*-ică (pură, spirituală) a minţii prin anihilarea părţii inferioare, impure, a minţii instinctuale. Numai dacă veţi înlătura mintea inferioară cu ajutorul minţii superioare, numai atunci veţi dobândi pacea eternă şi fericirea; numai atunci veţi putea atinge singuri *moksha* (eliberarea finală), cunoaşterea supremă şi beatitudinea. Anihilaţi mintea impură prin practica constantă a lui *vichara* (introspecţiei) şi a meditaţiei asupra silabei "AUM"; odihniţi-vă în propria voastră *svarupa* (natura esenţială), care este starea de SAT-CHID-ANANDA (Pură Existenţă — Pură Conştiinţă — Pură Beatitudine).

Cum să purificăm mintea

Aşa cum din fier, prin modelare, iese tot fier, tot astfel mintea pură a unei persoane ce depune eforturi serioase pe calea desăvârşirii spirituale va corecta şi va modela mintea ei impură. Mintea pură vă înnobilează prin adevăr, virtute, acţiuni pure şi *satsanga* (compania celor înţelepţi). Spunând adevărul şi practicând *daya* (compasiunea sinceră) vă puteţi purifica mintea foarte mult. Toate aspiraţiile nobile, toate năzuinţele pe care le îmbrăţişaţi, toate păşesc pe lungul drum al sporirii minţii *sattva*-ice (pure, spirituale) în voi. Astfel, vă veţi dezvolta în mod eficient mintea superioară.

Sacrificiul, dărnicia, compasiunea, studiul *Veda*-surilor (scrieri sacre hinduse) şi adevărul vor purifica intens mintea. Pelerinajul spre locurile sacre purifică şi el mintea, căci acolo veţi veni în contact cu spirite deosebit de elevate. Compania unor astfel de spirite înalte se numeşte *satsanga*.

Caritatea, *japa* (repetarea unor silabe sacre), *nishkama* (acţiunile dezinteresate), *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală), *yama* (regulile morale), *niyama* (regulile etice), *svadhyaya* (cititul scripturilor sacre), *tapas* (austerităţile), serviciul sfinţilor — toate acestea tind să purifice mintea; într-o astfel de minte purificată îşi va găsi sălaşul, fără îndoială, fericirea neumbrită. De asemenea, *mantra*-surile (sunetele subtile de rezonanţă cu anumite energii benefice macrocosmice) purifică şi ele în mod deosebit mintea. Însă simpla repetare a unei *mantra* (a unei astfel de silabe sacre) precum un papagal va avea un foarte slab efect. *Mantra* (sunetul subtil de rezonanţă) trebuie repetată cu un anumit *bhava* (sentiment) puternic. Atunci, ea va da naştere unor sentimente şi a unor trăiri minunate minunate. O *mantra* (silabă sacră) dacă nu este inspirată de o puternică voinţă a propriei voastre minţi.

Studiul lucrărilor filozofice, de metafizică, studiul unei gândiri adevărate, trăirea unor emoţii pozitive şi nobile, rugăciunile şi străduinţele orientate benefic şi, deasupra tuturor, meditaţia regulată şi intensă reprezintă tot atâtea mijloace de purificare şi dezvoltare a minţii superioare. Aceste mijloace vor înfăptui foarte rapid evoluţia minţii. Când mintea va fi purificată, în centrul ei se va forma un gol spre

care se va îndrepta puritatea, lumina şi cunoaşterea de la *Brahman* (Realitatea Absolută).

Giuvaergiul poate converti aurul de 10 carate într-unul de 15 carate adăugând diferiţi acizi şi arzându-l astfel de câteva ori în creuzet. La fel va trebui să vă purificaţi şi voi mintea senzuală prin concentrare şi reflecţie asupra cuvintelor maestrului vostru spiritual şi a textelor din *Upanishade*, prin meditaţie, *japa* (repetarea unor silabe sacre) sau repetarea în şoaptă a numelui lui Dumnezeu, etc.

Pentru a purifica bine oxidul galben de arsenic auripigmentat este necesar un timp îndelungat. Acest oxid trebuie cufundat şapte zile în urină de vacă, apoi zece zile în apă de var şi, în final, în lapte timp de şapte zile. Apoi el trebuie ars de 108 ori înainte de a se obţine oxidul necesar (cenuşa). Tot astfel, va fi necesar mult timp pentru obţinerea lui *chitta-suddhi*, adică a purităţii minţii. Pentru aceasta e nevoie de o severă *tapascharya* (austeritate).

Ca rezultat direct al purificării minţii, ea va deveni mai senzitivă, fiind deranjată mai repede de un sunet sau şoc şi va simţi în mod acut orice presiune. Aspirantul la spiritualitate trebuie să fie cât mai senzitiv şi, în plus, să aibă corpul şi nervii sub control deplin. Cu cât sensibilitatea devine mai mare, cu atât sarcina şi responsabilitatea lui este mai grea. Există foarte multe zgomote care trec neobservate de către o persoană obişnuită, dar care reprezintă o tortură pentru cineva foarte sensibil.

Dobândirea minţii pure duce spre un calm desăvârşit

Purificarea este prima etapă din yoga. Când purificarea a fost desăvârşită, aspiraţia naturală a minţii este să se îndrepte spre eliberare *(moksha)*. Numai dacă discipolul a cărui minte s-a curăţat de toate impurităţile va fi iniţiat în misterele sacre ale spiritualităţii de către un *guru* (maestru spiritual), numai atunci mintea lui va dobândi liniştea completă şi calmul perfect. El va intra în starea de *nirvikalpa* (starea lipsită de orice gând). Starea *nirvikalpa* mai este denumită şi *asamvedana*.

CAPITOLUL 11

VRITTI

Vritti — Natura şi funcţia sa

Vritti înseamnă vârtej. El reprezintă o modificare a gândului, precum un val, ce răsare în *antahkarana* (ansamblul format din intelect, ego, mental şi memorie). *Vritti*-surile sunt, deci, modificări ale minţii ca efect al *avidya*-ei (ignoranţei). Când *avidya* (ignoranţa) va fi îndepărtată prin *jnana* (adevărata cunoaştere), *vritti*-surile (modificările minţii) vor fi şi ele absorbite în *Brahman* (Realitatea Supremă), precum apa care se evaporă de pe o tigaie încinsă.

Ne putem pune întrebarea: de unde răsare un *vritti* (o modificare a minţii)? El apare din *chitta*, deci din minte. Dar de ce apare un anumit *vritti?* El reprezintă manifestarea unei dorinţe din *antahkarana* (ansamblul format din intelect, ego, mental şi memorie). Care este funcţia lui? El este cauza lui *avarana-bhanga* (adică îndepărtează vălul *(sthula avidya)* care acoperă obiectele). *Vritti*-ul (modificarea mentală) îl ajută pe om în evoluţia sa până când acesta atinge perfecţiunea *(jivanmukti)*. El este acela care deschide drumul lui *kundalini* (focul şarpe) spre *ajna chakra* (centrul subtil din mijlocul frunţii), iar de aici îl ajută să treacă în *sahasrara* (lotusul cu o mie de petale din creştetul capului).

Chitta reprezintă materia minţii. Ea este, cum s-ar spune, substanţa mentală. *Vritti*-ul, sau gândul ca un val, este o modificare a acestei substanţe, fiind deci un proces în sine. Întocmai ca şi valurile sau bulele care apar la suprafaţa oceanului, tot astfel şi aceste *vritti*-suri (modificări mentale) apar la suprafaţa oceanului minţii. Ca şi razele emanate de soare, tot astfel şi aceste raze mentale (modificări ale *vritti*-surilor) emană din soarele minţii. Şi, întocmai precum soarele dispare la orizont la vremea apusului, luând cu el toate razele sale, tot astfel şi voi vă veţi cufunda în acest Soare al sorilor, care este Conştiinţa Absolută şi Pacea Eternă, prin retragerea tuturor razelor mentale disipate în jur şi prin dizolvarea completă a minţii.

Funcţia unui *vritti* (a unei modificări mentale) în minte este aceea de a fi cauza lui *avarana-bhanga* (înlăturarea vălului ignoranţei ce acoperă obiectele), căci *sthula avidya* sau marea ignoranţă învăleşte toate lucrurile. Când acest văl este dat la o parte devine imediat posibilă perceperea obiectelor. *Vritti*-ul (modificarea, deplasarea minţii) înlătură *avarana* sau vălul ignoranţei. Atunci când treceţi printr-o mulţime de oameni, sunteţi capabili să observaţi doar câteva persoane şi nu pe toate deodată, deşi ele se întâmplă să treacă chiar prin faţa voastră. De ce? Pentru că nu a existat o *avarana-bhanga* (o înlăturare a vălului ignoranţei) completă. Când acest lucru va fi înfăptuit, lucrurile vor străluci înaintea voastră în toată splendoarea lor.

În conformitate cu *raja yoga* (yoga regală) a lui Maharshi Pătanjali, *pramana*

(observaţia justă sau dovada certă), *viparyaya* (neânţelegerea, imaginea greşită), *vikalpa* (fantezia sau imaginaţia), *nidra* (somnul) şi *smriti* (memoria) sunt cele cinci *vritti*-suri mentale sau funcţiile mentale. Dacă aceste cinci funcţii mentale vor fi suprimate, atunci vor fi suprimate şi dorinţele, precum şi înclinaţia minţii de a se îndrepta spre obiectele simţurilor.

Vishayakara vritti şi *brahmakara vritti*

Prin propriile ei eforturi, mintea îşi asumă forma fiecărui obiect, concentrându-se asupra acestuia. Dacă mintea se gândeşte la o femeie, atunci îşi va însuşi forma unei femei. Acest lucru este denumit *vritti tandakara*. Dacă mintea se va gândi la Divin sau *Brahman*, atunci se va manifesta ceea ce numim *brahmakara vritti*. În primul caz, mintea va fi dominată de *rajas* (pasiune), în timp ce în al doilea caz, în minte va predomina *sattva guna* (puritatea).

Când mintea se îndreaptă asupra obiectelor şi stăruie asupra lor, ea îşi asumă forma acestor obiecte. Acest lucru se numeşte *vishayakara vritti*. Când însă ea se gândeşte la *Brahman* sau **infinit**, ia naştere *brahmakara vritti*. *Sadhaka* (aspirantul la spiritualitate) va trebui să fie foarte vigilent şi circumspect în urmărirea minţii şi a activităţilor ei. Treptat, el va trebui să convertească *vishayakara vritti* (gândurile lumeşti) în *brahmakara vritti* (gândurile îndreptate către Divin). Îndată ce mintea abandonează *brahmakara vritti* (gândurile îndreptate spre Divin) şi abordează *vishayakara vritti* (gândurile îndreptate spre obiectele creaţiei), el trebuie să se concentreze astfel încât mintea să-şi însuşească din nou *brahmakara vritti* (gândurile îndreptate către Divin). Aceasta este, într-adevăr, o luptă foarte grea.

Omul nu se poate confrunta simultan cu *vishayakara vritti* (gândurile lumeşti) şi cu *brahmakara vritti* (gândurile despre Divinitate), căci acest lucru ar fi împotriva celor afirmate de textele sacre *(shruti)* şi împotriva experienţei practice.

Ceea ce cauzează apropierea şi dependenţa de obiecte nu este obiectul în sine, ci *vritti*-ul (modificarea minţii) şi identificarea *(tadatmya sambandha)* pe care acesta o creează cu acel obiect. Datorită lui *avidya* sau ignoranţei voi vă identificaţi mereu cu astfel de *vritti*-suri (modificări mentale) şi stări determinate de acestea, precum supărarea, tristeţea, bucuria, etc.

Felurile *vritti*-surilor

Vritti-surile (modificările mentale) au fost clasificate în cinci moduri: (1) *mano vritti*, (2) *buddhi vritti*, (3) *sakshi vritti*, (4) *akhandakara vritti* şi (5) *akhanda ekarasa vritti*. (1) aparţine de mintea instinctuală, (2), (3), (4) şi (5) aparţin de mintea *sattva*-ică (pură). *Mano vritti* este *vishayakara vritti* (gânduri lumeşti). *Buddhi vritti* aparţine de cei care fac apel la abordează *viveka* (putere de discriminare).

Atunci când vă identificaţi voi înşivă cu *sakshi vritti*, puteţi fi martorii fideli ai modificărilor mentale, iar când urmăriţi să vă identificaţi cu Sinele Infinit, acest lucru este generat de *akhandakara vritti*, cunoscut şi sub numele de *brahmakara vritti*. În Realitatea Absolută (*Brahman*) nu există nici un *vritti*.

De la *mano-vritti* (gândurile minţii obişnuite) trebuie să faceţi trecerea, treptat, la *viveka vritti* (discernământul mental). *Mano-vritti* are legătură cu *Manomaya kosha* (corpul mental), pe când *viveka vritti* aparţine de *Vijnanamaya kosha* (corpul intelectual); astfel, *mano vritti*-surile (gândurile lumeşti) vor fi pe deplin înlăturate. De la *viveka vritti* (discernământul mental) trebuie să treceţi la *sakshi vritti* (condiţia de martori detaşaţi ai numeroaselor modificări mentale), iar de aici, la *akhandakara vritti* (sesizarea naturii imuabile a Sinelui esenţă). În sfârşit, de la *akhandakara vritti* trebuie să ajungeţi la *akhanda ekarasa*, care este însăşi *brahma svarupa* (natura esenţială a lui *Brahma*). Aceasta este *kaivalya* ("izolarea" sau eliberarea finală) sau scopul ultim al vieţii.

Antarmukha vritti şi *bahirmukha vritti*

Atunci când gândurile şi pornirile ce pleacă din minte sunt ţinute în frâu, atunci când mintea este reţinută în inimă, când toată atenţia ei va fi îndreptată numai spre ea însăşi, atunci vă veţi confrunta cu ceea ce se numeşte *antarmukha vritti*. *Antarmukha vritti* reprezintă energia internă a minţii, care determină sporirea calităţii *sattva* (puritate, luminozitate) din minte. Când în el se va manifesta acest *vritti* subtil, aspirantul la spiritualitate nu va mai fi blocat de diferitele obstacole în practica sa spirituală.

Bahirmukha sunt însă gândurile şi tendinţele care iau naştere în minte datorită lui *rajas guna* (pasionalităţii). Când atenţia este îndreptată spre în afară, atunci tot ceea ce este efemer tinde să angajeze mintea în perceperea lui. Acum intră în acţiune energiile minţii, care se răspândesc în exterior. Apoi, prin forţa împrejurărilor, urechile şi ochii fug deodată spre diferitele sunete şi imagini înconjurătoare. Obiectele şi dorinţa reprezintă forţe exterioare. Un om *rajas*-ic, plin de dorinţe, nu va putea visa niciodată la o viaţă spirituală interioară, plină de *antarmukha vritti* (gânduri pure). În acest stadiu, el va fi complet nepregătit pentru practicarea introspecţiei.

Antarmukha vritti (îndreptarea minţii spre interior) se obţine numai după ce aţi distrus toată puterea de manifestare exterioară a minţii. *Vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi introspecţia vă vor ajuta mult în obţinerea acestei stări mentale. Va trebui să "curăţaţi" mintea prin intermediul lui *vairagya* şi *tyaga* (renunţarea la dorinţe, obiecte exterioare şi egoism). Este necesar să învăţaţi foarte bine arta introspecţiei sau întoarcerea atenţiei asupra propriei tale fiinţe prin *kriya yoga* şi *pratyahara* (retragerea simţurilor). Întocmai precum ridicaţi cu atenţie o haină care

a căzut în spini, înlăturând încet spinii, tot astfel va trebui să orientaţi înapoi cu grijă razele împrăştiate ale minţii, ce sunt aruncate asupra obiectelor exterioare.

Va trebui să culegeţi şi să adunaţi cu răbdare aceste raze prin *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *abhyasa* (practică spirituală constantă), prin *tyaga* (renunţare) şi *tapas* (austeritate) şi apoi să le orientaţi plini de curaj şi cu o energie neobosită spre Divin sau *Brahman* (Realitatea Absolută). Cei care aplică aceste lucruri vor dobândi, într-adevăr, liniştea şi fericirea interioară. Atunci când razele mentale devin concentrate şi puternice înseamnă că aţi pătruns deja pe drumul iluminării. Mintea nu mai poate face atunci nimic rău. Ea nu se va mai putea exterioriza şi va fi reţinută în interior, în *hridaya guna* (cavitatea inimii).

Distrugerea *vritti*-surilor conduce la dobîndirea unei mari puteri mentale

Atunci cînd *vritti*-surile (modificările mentale) sînt distruse, mintea va cîştiga o mare putere de concentrare. Nu este însă de loc uşor să distrugi *vritti*-surile (gîndurile), pentru că ele sînt nenumărate. Aceste modificări mentale trebuie separate una cîte una şi apoi distruse. Unele *vritti*-suri (modificări mentale) sînt foarte puternice. De aceea, ele vor necesita mari eforturi pentru a fi distruse. Însă cele mai multe dintre ele sînt *vritti*-suri (modificări mentale, gânduri) foarte slabe. *Vritti*-surile (gândurile) slabe dispar tot aşa de repede precum se risipesc şi norii de pe cer. Gîndurile puternice rămîn însă timp îndelungat şi ele revin în mod frecvent dimineaţa, în fiecare zi, îndată ce v-aţi sculat din pat.

Căutaţi să fiţi cît mai liniştiţi şi tăcuţi, pentru că tăcerea este *Atman* (Sinele esenţă). Tăcerea este însuşi *Brahman* (Absolutul), este centrul, matca, originea, *hridaya guna* (cavitatea subtilă a inimii). Atunci cînd mintea fuge de la un obiect la altul, în acel interval de timp foarte scurt deveniţi, practic, lipsiţi de activitate mentală. Această stare se numeşte *svarupasthiti*. Ea este însăşi esenţa a tot ceea ce există, ea este *Brahman* (Supremul Divin). Cînd mintea va fi pe deplin controlată, *vritti*-surile (modificările mentale) vor înceta complet. Pe drumul progresului vostru spiritual realizaţi acest lucru în fiecare moment. Sesizaţi astfel gloria divină şi splendoarea lui *Brahman* (Realitatea Absolută) închizînd ochii, prin retragerea simţurilor de la stimulii exteriori, prin potolirea minţii, prin suprimarea gîndurilor, prin ascuţirea intelectului, prin purificarea lui *chitta* (mintea subconştientă), prin meditaţie asupra silabei sacre "AUM". Străduiţi-vă astfel să păstraţi continuitatea conştiinţei lui *Brahman* 24 de ore din 24. Gîndurile voastre să nu se îndepărteze nici o clipă de la realitatea conştiinţei lui *Atman* (Sinele esenţă). Atunci cînd toate *vritti*-surile (modificările minţii) vor fi distruse, *samskara*-surile (întipăririle subconştiente) şi stările de spirit vor rămîne, căci ele nu vor putea fi înlăturate decît prin starea de *nirbija-samadhi* (stare supraconştientă lipsită de orice modificări mentale).

CAPITOLUL 12

TEORIA PERCEPŢIEI

"Când cineva gândeşte, atunci el înţelege; neavând gânduri, nu se poate cunoaşte; numai după ce gândeşti, poţi înţelege".

(*Chandogya Upanishad*, VII-21-1)

"Eram distrat; n-am auzit şi n-am văzut. În acest fel, este evident că o persoană aude şi vede, de fapt, cu mintea. Dorinţa, determinarea, incertitudinea, credinţa, necredinţa, stabilitatea, frământarea, ruşinea, raţiunea, frica — toate acestea există doar în minte. De aceea, atunci când este atinsă pe la spate, o persoană află aceasta prin intermediul minţii".

(*Brihadaranyaka Upanishad*, I-5-3)

În minte există două compartimente: compartimentul gândirii şi compartimentul percepţiei. Este relativ uşor să suprimaţi partea gândirii, dar extrem de dificil să stopaţi funcţionarea percepţiei. După cum am spus, cea care vede obiectele exterioare este mintea individuală. Dacă veţi observa aceleaşi obiecte printr-un telescop, atunci ele vă vor apărea diferit. Dacă, în schimb, le veţi vedea cu mintea în mod direct, atunci veţi avea o cu totul altă viziune asupra lor. *Hiranyagarbha* (conştiinţa divină) sau *karya brahman* (cauza esenţă) prezintă o astfel de viziune diferită asupra lucrurilor. Astfel, ea vede totul ca o vibraţie sau mişcare în interior, ca propria ei *sankalpa* (gând), aşa după cum şi voi vă puteţi imagina cu propria voastră minte un război în plină desfăşurare, având oricând posibilitatea să manifestaţi ori să retrageţi această imagine.

Câteva teorii asupra percepţiei

Există o anumită teorie a minţii, care spune că mintea devine elastică atunci când obiectele vin în contact cu simţurile. Astfel, mintea se cuplează simultan cu diferitele organe de simţ prin care se efectuează cunoaşterea (*jnana-indriya*-suri). Când ea vine în contact cu un obiect şi un *indriya* (organ de simţ), apare o anumită contracţie. Această teorie este combătută de şcoala *Vedanta* şi interpretată ca fiind greşită. O altă şcoală ce tratează acest subiect afirmă că în minte există diferite compartimente sau domenii specifice. O parte din minte se conectează cu un simţ (*indriya*), o altă parte cu un al doilea simţ şi aşa mai departe. Ca şi teoria

precedentă, această nouă teorie este, de asemenea, înlăturată de către vedantini ca fiind neîntemeiată şi eronată.

În conformitate cu şcoala cunoscută sub numele de *drishti-srishti-vada*, cel care percepe şi ceea ce este perceput sunt unul şi acelaşi. Aşa cum păianjenul îşi ţese plasa din propriul său trup, tot astfel şi mintea creează acest univers fizic din propriul ei corp în timpul stării de veghe şi îşi retrage lumea în interiorul fortăreţei sale în timpul somnului. Un anumit lucru reprezintă, astfel, un *vritti* mental exteriorizat sau obiectivat.

Drisya (ceea ce se vede în exterior) se datorează lui *avidya* (ignoranţei). În realitate, există doar lumină şi vibraţie. Mintea este cea care dă culoare şi formă exteriorului, aceasta reprezentând o viclenie tipic mentală. Modelul expus mai sus constituie o altă teorie a percepţiei.

Interacţiunea dintre mintea din interior şi vibraţiile *tanmatra*-surilor (realităţilor) din exterior reprezintă obiectul sau lumea pe care o vedeţi în afară. Aceasta este o altă teorie a percepţiei. Mintea este alcătuită din părţile *sattva*-ice (pure) ale celor cinci *tanmatra*-s (elemente subtile). Afară e lumină; Soarele, de asemenea, este luminos. Ochiul este plăsmuit din foc sau *agni-tattva*. Acea porţiune a minţii care percepe este, de asemenea, realizată din *agni-tattva* (energia subtilă a focului). Astfel, focul vede foc. Analog, doar acea porţiune a minţii care este făcută din *shabda-tanmatra* (energia subtilă a sunetului) poate auzi. Sunetul vine de la *akasha* (eter) din exterior, deci *akasha* minţii aude *akasha* din exterior. Însă *Atman* (Sinele) poate vedea, auzi, gusta şi simţi orice. *Atman* (Sinele) poate fi văzut doar de către *Atman*. De aceea, orice vedeţi şi percepeţi în afară reprezintă doar *Atman* (Sinele esenţă). "Totul este, într-adevăr, *Brahman* (Supremul Divin)".

Opinia ştiinţei medicale occidentale

În conformitate cu ştiinţa medicală din vest, vibraţiile luminii din exterior lovesc retina şi formează acolo o imagine inversată. Aceste vibraţii sunt transportate prin intermediul nervului optic şi a talamusului optic către centrul vederii, în occipitalul aflat la ceafă. Acolo se formează o imagine pozitivă. Numai atunci şi în acest mod puteţi vedea obiectul din faţa voastră.

Percepţia în conformitate cu filozofia *Samkhya*

În conformitate cu filozofia *Samkhya*, baza reală a percepţiei este *purusha* (aspectul masculin transcendent), despre care doctorii şi psihologii din Occident n-au nici o idee. Ochii sunt doar instrumentele exterioare *(karana*-surile) percepţiei şi nu organul ce realizează imaginea. Acest organ este un centru situat în creier; acelaşi lucru se întâmplă cu toate celelalte simţuri. Mintea are legături cu *indriya*-surile

(organele de simţ), *indriya*-surile (organele de simţ) cu centrii corespunzători din creier, iar aceştia cu organele fizice, spre obiectele înconjurătoare. Mintea oferă senzaţiile sale lui *buddhi* (intelectul); *buddhi* (intelectul) le trimite spre *purusha* (care este Spiritul pur, imaterial). Astfel are loc actul percepţiei.

Purusha (Spiritul pur) dă ordine lui *buddhi* (intelectul). Apoi *buddhi* (intelectul), după propria lui putere de decizie şi judecată şi după ce ia în consideraţie toate argumentele pro şi contra în chestiunea respectivă, trimite minţii hotărârea sa pentru ca aceasta să fie executată prin intermediul centrilor motori *(karma-indriya*-surile sau organele de acţiune). *Buddhi* (intelectul) este, deci, primul ministru şi judecătorul care ascultă expunerile avocatului, adică mintea. Mintea joacă însă două roluri: 1) acela al unui avocat şi 2) acela al unui comandant-şef. După primirea ordinelor definitive de la *buddhi* (intelect), mintea joacă rolul comandantului suprem şi execută acele ordine prin intermediul celor cinci soldaţi ai săi, adică cele cinci *karma-indriya*-suri (organe de acţiune). Aceasta este teoria percepţiei în conformitate cu filozofia *Samkhya*. Observaţi cât de clar sunt expuse lucrurile în filozofia indiană!

Înainte de toate, există instrumentul sau *karana;* de exemplu, ochiul din cap. El trimite impresiile sale către centru prin intermediul acestui *indriya*. În acele momente, mintea este conectată cu centrul de comandă şi instrumentele exterioare, adică ochiul fizic, urechea, etc. Ea preia diferitele impresii şi i le prezintă mai apoi lui *buddhi* (intelectului), adică facultatea determinativă care reacţionează. Acum totul este privit prin intermediul ego-ului, sau *ahamkara,* identificat cu *abhimana* (ataşamentul faţă de corpul fizic). Apoi, amestecul dintre acţiune şi reacţiune este prezentat lui *purusha* (Spiritul pur), esenţa care percepe obiectul în tot acest amalgam.

Cunoaşterea vine prin contactul cu obiectele exterioare, căci numai atunci este posibilă perceperea unui obiect. Obiectele vin în contact cu simţurile, iar acestea sunt legate în mod direct de minte. Mintea este conectată cu *Atman* (Sinele individual), care iluminează totul.

Teoria percepţiei în filozofia *Vedanta*

În conformitate cu filozofia *advaita* (nedualã), cea care face posibilă percepţia este *chaitanya* (conştiinţa) din fiecare fiinţă. Astfel, *chetana* (conştiinţa) din noi se uneşte cu *chetana* (conştiinţa) din lucruri, iar rezultatul este percepţia exterioară. Dar aceasta nu înseamnă că mintea şi simţurile sunt fără de folos. Simţurile sunt necesare pentru adaptarea percepţiei după obiectele din jur.

Teoria *vedantică* a percepţiei este aceea că mintea răzbate afară prin ochi şi îşi asumă forma obiectului din exterior. *Antahkarana-vritti* (percepţia modulată) intră prin canalul unui *indriya* (organ de simţ, de pildă ochiul), înlătură *vishaya ajnana* (necunoaşterea obiectului respectiv), îşi însuşeşte *vishayakara* (forma care învăleşte

obiectul) şi prezintă astfel obiectele propriului vostru simţ al văzului. Funcţia lui *vritti* (modificare mentală) este aceea de a cauza *avaranabhanga* (îndepărtarea vălului sau înşelăciunii lui *sthula avidya* (ignoranţei), ce acoperă obiectele).

Razele minţii, transmise în afară, îşi asumă umbra şi forma obiectului, învăluindu-l. Atunci are loc percepţia. Perceperea unei cărţi, de exemplu, este posibilă numai atunci când mintea îşi însuşeşte forma actuală a cărţii. Imaginea mentală, plus ceea ce există în exterior, formează obiectul. Oricare ar fi obiectele pe care le vedeţi în jurul vostru, ele îşi au imaginile lor proprii în mintea voastră.

Atunci când treceţi printr-o grădină de manghieri, razele minţii ţâşnesc afară prin ochi şi învăluie copacii. Astfel, ele îşi asumă forma acelor manghieri. Raza este denumită *vritti* (modificare mentală). Procesul de învăluire este denumit *vritti-vyapti*. Funcţia unui *vritti* (modificare mentală) este aceea de a îndepărta *avarana* (vălul) care acoperă obiectele şi *upahita chaitanya* (Conştiinţa Sinelui). Vălul care cuprinde manghierul este dat la o parte de către acest *vritti* sau rază mentală. Putem vorbi aici de *chaitanya* (conştiinţă) asociată cu *vritti (vritti sanita chaitanya)*. Această *chaitanya* (conştiinţă) iluminează obiectul numit manghier. Procesul poartă numele de *phala-vyapti*. Această *vritti-chaitanya* iluminează obiectul precum lumina unei lanterne proiectată asupra lui. Atunci are loc percepţia manghierului. În acelaşi timp, mintea săvârşeşte *sankalpa-vikalpa;* ea se întreabă: este acesta un manghier sau nu? *Buddhi* (intelectul) vine şi ajută mintea, hotărând: "acesta este un manghier", pe baza experienţelor precedente. Apoi *chitta* (mintea) îşi poate pune anumite întrebări *(anusandhana)* de genul: "Cum aş putea oare să obţin fructul manghierului? Pot să rog grădinarul sau pe proprietar?" Atunci intervine *ahamkara* (simţul eu-lui), care declară: "Trebuie să intru neapărat în posesia manghierului. Îl doresc." Astfel, comanda execuţiei este dată de către minte *karma-indriya*-surilor (organelor de acţiune).

Atunci când observaţi un manghier, el se află în exteriorul vostru. Spunem că manghierul are un caracter exterior. Acest copac este deci o percepţie mentală şi, în acelaşi timp, un concept mental, deoarece nu putem afirma că manghierul face parte din minte. De existenţa copacului aflaţi doar prin intermediul minţii. Aveţi deci o imagine mentală şi această imagine mentală plus ceea ce este în exterior formează manghierul. Chiar dacă închideţi ochii, puteţi să-i percepeţi imaginea prin intermediul memoriei. Culoarea verde a frunzelor se datorează vibraţiilor luminii (aproximativ, 10 milioane de vibraţii pe secundă). Aceste vibraţii lovesc retina şi impulsul lor este transportat către centrul vederii de la spatele creierului. Frunzele de manghier au capacitatea de a alege razele albe de cele verzi şi de a le absorbi doar pe cele din urmă. Aşa explică ştiinţa acest proces.

Corpul vostru este şi el tot atât de extern vouă, ca şi manghierul, deci şi el este o percepţie şi un concept mental. Manghierul este exterior doar în legătură cu corpul fizic. De fapt, el este doar o apariţie care pluteşte în Absolut sau în Realitatea Unică. Întrucât manghierul vă este exterior din punct de vedere al corpului vostru

fizic şi întrucât corpul însuşi este exterior vouă, ideea caracterului exterior al manghierului sau a întregului univers extern apare ca fiind evidentă. Noţiunea de interior desemnează, de asemenea, o falsă existenţă, căci interiorul există doar în legătură cu exteriorul. Iar dacă exteriorul nu există, atunci unde se află interiorul? Ambii termeni, de interior şi de exterior, reprezintă doar iluzii, simple creaţii ale minţii. Eternă este doar existenţa perpetuă, Realitatea unică sau Absolutul, aflat în spatele aşa-numitului interior sau exterior. Acesta este **realul, infinitul eu.**

Mintea este cea care creează diferenţele

Ochii prezintă minţii diferitele forme sau imagini cu care ei vin în contact. Mintea este cea care creează lucrurile bune sau rele. Deseori obişnuim să spunem: "Acest lucru este bun. Acesta, însă, este urât. Iar acela este frumos". În acest fel survine dependenţa şi suferinţa. Binele şi răul, urâtul şi frumosul, toate acestea sunt doar creaţii mentale. Aşa cum mintea poate crea, ea poate să şi distrugă. În mod similar, urechea prezintă minţii diverse vibraţii ale sunetelor. Apoi, mintea este cea care spune: "aceasta este o laudă, dar cealaltă este o critică". Pentru aceasta nu trebuie să învinovăţiţi nici ochii, nici urechile, căci ele sunt inocente. Mintea singură este cea care cauzează toate neajunsurile.

Cunoaşterea mentală are loc în mod succesiv

Mintea poate gândi doar despre unele lucruri. Ea nu se poatę gândi, de pildă, la culoarea verde fără a se gândi imediat şi la un obiect de această culoare.

Mintea este *nirvayava* (fără părţi, diviziuni, compartimente). Mintea nu se poate gândi decât la un singur lucru deodată. Chiar şi acei *vedantini* (adepţi ai filozofiei *Vedanta*) care spun că mintea este *savayava* (cu compartimente), asemănându-se din acest punct de vedere cu *choranari* (prostituata a cărei minte este plină de dragoste, deşi între timp ea îşi desfăşoară activitatea în propria-i casă), admit că mintea poate avea *visesha vritti* a îndrăgostitului şi *samanya vritti* a muncii *în acelaşi timp*.

Mintea omenească se poate ocupa doar de un singur obiect la un moment dat, deşi ea este capabilă să treacă de la un obiect la altul cu o mare viteză, de fapt atât de repede, încât apare iluzia că ea înglobează mai multe lucruri deodată. Mintea este precum un portar sau gardian care dă voie să intre doar unei singure persoane, unui singur fel de vibraţii ale simţurilor la un moment dat, în ceea ce numim uzina mentală. Din această cauză, nu puteţi auzi şi vedea în acelaşi timp. Mintea poate avea doar o singură idee la un moment bine stabilit, dar ea se mişcă cu o viteză uriaşă, încât un om obişnuit poate gândi că are mai multe idei, **în acelaşi timp.**

Perceperea prin intermediul minţii limitate, sau cunoaşterea, ori experienţa, au loc în mod gradat şi nu simultan. Cunoaşterea simultană poate avea loc doar în

nirvikalpa samadhi, unde trecutul şi viitorul se contopesc cu prezentul. Numai un yoghin adevărat poate avea cunoaşterea simultană. În ceea ce priveşte omul obişnuit, cu o minte limitată, acesta se poate confrunta doar cu o gândire succesivă. Două gânduri, oricât de apropiate ca idee unul de altul, nu pot exista în acelaşi timp. Natura organismului intern *(antahkarana* sau *manas)* nu ne permite să conştientizăm în fiecare moment mai mult de un aspect al unui obiect. Deşi mai multe obiecte pot veni în contact simultan cu diferite organe ale simţurilor, totuşi mintea acţionează ca şi un portar care nu poate lăsa decât o singură persoană să intre pe poartă. Mintea poate trimite numai un singur fel de senzaţie deodată în uzina mentală, pentru fabricarea unei bune percepţii şi a unui concept frumos.

Atunci când mintea acordă atenţie şi este fixată asupra simţului vederii, ea poate doar să vadă, căci mintea, de pildă, nu va putea auzi şi vedea în acelaşi timp. O astfel de experienţă a avut-o oricine; când mintea este adânc cufundată în studiul unei cărţi interesante nu puteţi auzi, chiar dacă cineva vă strigă, pentru că atunci ea nu este cuplată cu simţul auzului. "Mintea-mi era altundeva, n-am văzut; mintea-mi era în altă parte, n-am auzit, căci omul vede şi aude cu mintea." (*Brihadaranyaka Upanishad*,I-V-3). Când vă gândiţi serios la o problemă, nu puteţi nici vedea, nici auzi, nici simţi. Toate *indriya*-surile (organe de simţ) sunt separate de minte. În acele momente subzistă doar procesul de *anusandhana* (întrebările şi investigaţia mentală) lui *chitta* (substanţa mentală).

Cei mai mari filozofi şi vizionari, *rishi*-s sau înţelepţi, cele mai mari autorităţi din Est sau Vest, sunt de părere că teoria "Singura Idee" este corectă. Ei sunt de acord în unanimitate că mintea nu poate, de fapt, să se ocupe cu mai mult de un lucru deodată, iar atunci când se pare că o face, ea doar se mişcă cu o rapiditate extraordinară înainte şi înapoi şi de la un capăt la altul. Oamenii spun că ei pot auzi şi vedea în acelaşi timp. Aceasta este o mare greşeală. O lumină care se mişcă foarte repede prezintă aparenţa unui cerc continuu de lumină. Tot astfel, deşi mintea poate să se ocupe numai de un singur lucru la un moment dat — să audă, să vadă sau să miroase — deşi ea poate să admită un singur fel de senzaţie deodată, totuşi suntem tentaţi să credem că ea face mai multe actvităţi simultan, pentru că se mişcă de la un obiect la altul cu o mare viteză, atât de rapid încât atenţia şi perceperea ei succesivă apare ca o activitate simultană.

Compensaţia în percepţie

La unele persoane, simţul auzului este mai dezvoltat decât cel al văzului. Judecătorii, de pildă, şi-au ascuţit auzul. Comandanţii şefi şi-au ascuţit văzul, căci însăşi profesia lor i-a silit să-şi dezvolte cu precădere unul din simţuri. Orbii şi-au ascuţit foarte mult auzul. Dacă un *indriya* (organ de simţ) este deficitar, natura compensează aceasta dezvoltând mai mult un alt *indriya* (organ de simţ). Unul din

prietenii mei cunoaşte un orb care poate simţi natura culorilor doar prin pipăit.

Vorbirea este unul din aspectele lui *purusha* (Spiritul pur). Vorbirea înseamnă aici sunet, obiectul simţului auzului. Când acest simţ este dezvoltat, în minte se produce reflexia. Prin intermediul minţii se naşte efortul de a obţine lucrul exterior, căci prin minte se vede sau se aude. Când cineva, la o oră târzie din noapte, nu poate distinge de unde vin sunetele (nechezatul cailor, zbieretele măgarilor sau urletul câinilor), el strigă într-acolo de unde vin sunetele.

Percepţia suprasenzorială

Mintea este cea care vede, gustă, miroase, aude şi simte cu adevărat. Când începeţi să vă gândiţi la imaginea lui *Krishna*, având ochii închişi, vedeţi de fapt pictura prin intermediul ochiului minţii.

Un *bhakta* (adept al sistemului *Bhakti-yoga*, yoga devoţiunii), fiind unul şi acelaşi cu *Ishvara* (Divinul, Stăpânul Universului) vede direct cu ochiul lui *Ishvara* (altfel zis, cu ochiul lui *karana-sharira*, corpul cauzal). Un *jnanin* (cel ce practică *Jnana-yoga*, yoga cunoaşterii) vede cu ochiul cunoaşterii lui *Atman* (Sinelui) *(divya drishti* sau *jnana-chakshus)*.

Cum percepe *Brahman*

În minte, voinţa şi vederea sunt separate. În conştiinţa pură sau *chit*, voinţa şi vederea sunt una şi aceeaşi; ele sunt combinate şi, cu toate acestea, exact ca şi în cazul minţii, ele sunt separate una de cealaltă.

Brahman (Supremul Divin) nu are nevoie de *antahkarana* (vehiculul mental compus din *buddhi* (intelect), *chitta* (memorie), *manas* (minte) şi *ahamkara* (ego)) pentru a simţi, gândi sau raţiona. *Brahman* nu are nevoie de ochi să vadă. El este luminos prin el însuşi. El împarte lumina oriunde. El este cel care conferă lumină lui *antahkarana*, El dă lumină şi putere *indriya*-surilor (organelor de simţ). El este *chit-svarupa* (are ca esenţă Conştiinţa), fiind o imensitate de cunoaştere. El ştie totul prin cunoaşterea de Sine. El vede în El Însuşi prin cunoaşterea de Sine, întregul univers ca propria Lui *sankalpa* (gând), ca fiind *vivarta* (o infinită concepţie).

Cum să-l percepem pe *Brahman*

Brahman (Supremul Divin, Realitatea Absolută) nu est un obiect sau *vishaya*. El poate fi simţit prin *sakshatkara* (cunoaşterea directă spirituală). Cunoaşterea lui *Brahman* (Existenţa sau Adevărul Absolut) se obţine prin aspiraţie sau meditaţie *(anubhava* spirituală, perceperea directă sau *atmasakshatkara)* în care cel ce vede şi cel văzut se cufundă într-o singură existenţă, precum valul în ocean.

CAPITOLUL 13

CHITTA ŞI MEMORIA

Ce este *chitta?*

Chitta este materia minţii sau substanţa mentală. În ceea ce priveşte mintea, ea este parterul, ca să spunem aşa. De aici pornesc *vritti*-surile (modificările minţii), adică: *manas* (mentalul obişnuit), *buddhi* (intelectul) şi *ahamkara* (ego-ul). Acest cuvânt (*chitta*) aparţine terminologiei *raja yoga* (yoga regală) a lui Maharshi Patanjali. În *Bhagavad Gita*, de asemenea, divinul *Krishna* utilizează termenul de *chitta* în mai multe locuri.

În filozofia *Vedanta*, *chitta* reprezintă o facultate sau o anumită categorie spirituală. Uneori, aceasta este *antargata*, adică supusă influenţei minţii. În filozofia *Samkhya*, însă, *chitta* este inclusă în *buddhi* (intelect) sau *mahat-tattva*. În sistemul *raja yoga* (yoga regală) al lui Patanjali, *chitta* corespunde lui *antahkarana* (vehiculul mental) din filozofia *Vedanta*.

Mintea subconştientă este denumită *chitta* în *Vedanta*. Mare parte din subconştientul vostru constă din acumularea diverselor experienţe trecute şi depozitate la fund, sau memorii aruncate în uitare, însă recuperabile. *Chitta* (mintea) este precum un lac liniştit, iar gândurile sunt ca nişte valuri la suprafaţa acestui lac; numele şi forma sunt căile normale prin care aceste valuri iau naştere. Nici un val nu poate răsări fără un nume şi o formă.

Funcţiile lui *chitta* (minţii) sunt *smriti* (memoria) sau *smarana, dharana* (concentrarea), atenţia sau vigilenţa şi *anusandhana* (întrebările sau investigaţia). Atunci când faceţi *japa* (repetare) cu o *mantra* (sunet subtil de rezonanţă), *chitta* (mintea) este cea care făptuieşte *smarana* (procesul memorizării).

Domeniul de activitate al minţii subconştiente

Procesele mentale nu se limitează doar la nivelul conştiinţei. Câmpul de acţiune al subconştientului este cu mult mai mare decât cel al conştientului. Mintea nu este conştientă de marea ei posibilate de a acţiona şi, deoarece omul nu poate menţine în conştiinţă decât un fapt deodată, doar o fracţiune din cunoaşterea noastră se poate afla în câmpul conştiinţei la un anumit moment dat. Astfel, doar 10% din activităţile mentale intră în domeniul de activitate al conştiinţei, restul de 90% având loc în mintea subconştientă. Mesajele, când sunt gata, răzbat ca un fascicul din subconştient la suprafaţa minţii conştiente prin trapa minţii subconştiente. De pildă, încercăm să rezolvăm o problemă şi nu reuşim. Ne învârtim prin cameră, încercăm

din nou, dar iarăşi dăm greş. Deodată, în capul nostru mijeşte o idee şi ea ne conduce la soluţia problemei. Acesta este un exemplu clasic care ne arată modul în care acţionează subconştientul nostru.

Noaptea eşuaţi în mod repetat să găsiţi soluţia unei probleme de aritmetică sau geometrie. Dimineaţa însă, când vă sculaţi, aveţi răspunsul foarte clar în minte. Acest răspuns vine ca un fascicul de lumină din mintea subconştientă. Chiar şi în somn, subconştientul lucrează neâncetat, fără odihnă. El aranjează, clasifică, compară, sortează toate faptele şi scoate la iveală soluţia propice şi satisfăcătoare.

Câteodată mergeţi la culcare la orele 10 seara, gândind: "Trebuie să mă scol la ora 2 mâine dimineaţă să prind trenul." Mesajul este preluat de mintea subconştientă şi ea este cea care vă scoală fără greş exact la ora dorită. Mintea subconştientă este prietenul vostru credincios şi sincer. Cu ajutorul minţii subconştiente vă puteţi schimba natura vicioasă prin cultivarea calităţilor virtuase care rămân latente în orice fiinţa umană. Dacă vreţi să vă depăşiţi frica, negaţi mental existenţa ei şi concentraţi-vă atenţia asupra calităţii opuse, care este curajul. Când acesta se dezvoltă, frica va dispare de la sine. Beneficul întotdeauna biruie maleficul. Aceasta este o lege de neclintit a naturii. Această este tehnica numită *pratipaksha bhavana* din *raja yoga* (yoga regală). Puteţi dobândi o anumită înclinare pentru obiceiuri şi lucruri neplăcute cultivându-vă dorinţa şi gustul pentru ele. Puteţi obţine pasiuni, idealuri, idei şi gusturi noi, într-un cuvânt, un nou caracter în mintea subconştientă prin schimbarea celui vechi.

Memoria

Smriti sau memoria este una din funcţiile lui *chitta* (mintea subconştientă). Memoria este folosită în două sensuri. Deseori obişnuim să spunem: "Domnul John are o bună memorie." Acest lucru înseamnă că posibilităţile minţii domnului John de a aduna şi clasa experienţele trecute sunt foarte bune. Dar altă dată rostim: "Nu-mi amintesc de acel incident." Adică nu puteţi scoate la suprafaţă, sub forma ei reală, o întâmplare ce a avut loc acum câţiva ani în urmă. Acesta este un act de aducere aminte. Dar, lucru important de reţinut, nu veţi dobândi niciodată cunoaşterea prin intermediul memoriei. Memoria este de fapt o reproducere a ceea ce a avut loc cândva, în trecut.

Dacă experienţa este recentă, o puteţi reevoca complet prin intermediul memoriei. În aducerea aminte curentă avem însă de-a face cu un coeficient specific. Ceea ce acţionează împreună cu un alt lucru reprezintă un coeficient. De pildă, în matematică factorul numeral sau literal pus în faţa unei cantităţi necunoscute este un astfel de coeficient. Omul nu-şi aminteşte întotdeauna, în mod exact, întâmplările trecute; cu alte cuvinte, există mereu un coeficient al exactităţii şi măsurii prin care el evocă ceva din trecut.

Cum apare memoria

Presupuneţi că aţi primit cu împrumut un ventilator de la un prieten binevoitor. Când îl folosiţi, câteodată el vă va aminti de prietenul vostru. Astfel, imaginea prietenului va fi evocată în mintea voastră prin ceea ce numim *smriti-hetu* (cauza memoriei).

Dacă fratele vostru este un om înalt, vederea unui alt om, de aceeaşi înălţime, dar într-un alt loc, vă va aduce aminte de fratele vostru. Aceasta este memoria datorată similarităţii obiectelor *(sadrisata)*.

Să zicem că odată, la Madras, aţi văzut un pitic. Când veţi vedea un om foarte înalt, sau un patagonian, acesta vă va aminti de piticul pe care l-aţi văzut la Madras. Vederea unui palat vă face să vă gândiţi la coliba unui ţăran sau coliba acoperită cu iarbă a unui Sannyasin (cel care s-a retras din lume), trăind pe malurile Gangelui. Această memorie se datorează nesimilarităţii dintre obiecte *(viparitata)*.

Când vă plimbaţi singuri pe stradă într-o zi cu vânt puternic şi dacă se întâmplă să vedeţi un copac căzut veţi trage concluzia că acest lucru s-a datorat vântului. În acest caz, memoria se datorează relaţiei între cauză şi efect *(karya-karana-sambandha)*.

Samskara-surile (întipăririle subconştiente) recente îndepărtează *samskara*-surile mai vechi. Dacă *samskara*-surile (întipăririle recente) sunt recente va fi destul de uşor să le rechemi repede. Ele se vor ridica din nou, din adâncurile minţii subconştiente, la suprafaţa minţii conştiente. Aceasta este modalitatea de readucere aminte a *samskara*-surilor (întipăririlor subconştiente) trecute. Dacă veţi vizita vreodată şcoala în care v-aţi pregătit profesional, 10 ani după ce aţi devenit ofiţer în Guvern, toate *samskara*-surile (întipăririle subconştiente) precedente din zilele colegiului vă vor reânvia în minte. Astfel, vă veţi reaminti de vechii voştri profesori, prieteni, de cărţi şi de multe alte lucruri.

Caracteristicile unei memorii bune

Cele patru caracteristici ale unei memorii bune sunt următoarele: (1) dacă citiţi un pasaj şi dacă apoi puteţi să-l reproduceţi bine înseamnă că aveţi o foarte bună memorie. Aceasta se numeşte *sugamata*. (2) dacă puteţi reproduce acelaşi pasaj fără modificări, adăugiri sau scăpări, aceasta se numeşte *avaikalya*. (3) dacă puteţi reţine un fapt, un pasaj, sau orice altceva pentru o lungă perioadă de timp, aceasta se numeşte *dharana* (memorie tenace). Şi, în sfârşit: (4) dacă puteţi reproduce un pasaj la un moment dat fără dificultate, atunci când este nevoie, aceasta se numeşte *upaharana*.

Procesul aducerii aminte

Atunci când doriţi să vă amintiţi un lucru trebuie să faceţi un anumit efort psihic. Trebuie să colindaţi în sus şi în jos prin diferitele nivele ale subconştientului şi apoi să alegeţi ceea ce aveţi nevoie dintr-o mare amestecătură de alte lucruri irelevante şi diverse. Aşa cum triorul de la Serviciul Poştei de Căi Ferate alege exact scrisoarea care trebuie, mişcând mâna în sus şi în jos de-a lungul diferitelor despărţituri, tot astfel şi triorul minţii subconştiente merge în sus şi în jos de-a lungul compartimentelor ei şi aduce lucrul trebuincios la nivelul minţii conştiente. Mintea subconştientă poate scoate exact ceea ce este nevoie dintr-un morman de alte lucruri.

Într-o mare clinică chirurgicală, asistentul doctorului permite doar câte unei singure persoane să intre în camera de consultaţie. Identic, mintea permite doar unei singure idei să intre in uzina mentală la un moment dat, prin uşa minţii *(manodvara)*.

În timpul unui act de *smriti* (memorie), mintea subconştientă aduce în pragul minţii conştiente lucrul potrivit la timpul potrivit, suprimând toate celelalte întipăriri. Ea îndeplineşte serviciul unui cenzor şi permite să se manifeste doar memoria. Este un mecanism minunat! Cine a creat toate acestea? Ce Fiinţă magnifică trebuie să fie El! Acum, stiloul îmi tremură când scriu. Nu doriţi să fiţi cu El? Ce mare privilegiu şi ce plăcere este să fii în deplină comuniune cu Dumnezeu!

Când încercaţi să vă amintiţi ceva, câteodată nu reuşiţi. După câtva timp, ceea ce aţi uitat izbucneşte deodată în mintea conştientă. Cum vă explicaţi aceasta? Aici avem de-a face cu o scăpare a memoriei. Înregistrarea acelui lucru s-a cufundat adânc în subconştient *(chitta)*, care este aşezământul *samskara*-surilor (şi a cărei funcţie principală este memoria); acest subconştient trebuie să se încordeze puţin, să analizeze, să sorteze şi să aducă la suprafaţa minţii conştiente lucrul de care are nevoie. După un oarecare efort, are loc readucerea la suprafaţă a *samskara*-surilor (întipăririlor subconştiente) solicitate şi astfel ideea sau numele unei persoane uitate străbate deodată mintea conştientă sau obiectivă. În creier există câteva aglomerări specifice care preântâmpină aducerea aminte a unui anumit lucru, idee sau persoană uitată. Imediat ce aceste aglomerări sunt dispersate, ideea uitată urcă spre suprafaţa minţii. Când mintea este calmă, memoria devine foarte bună.

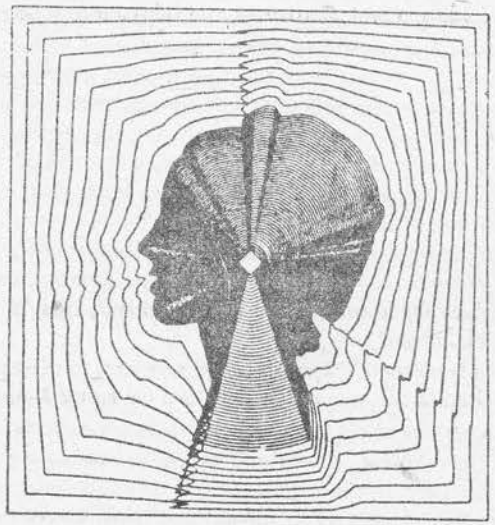
Puterea memoriei

Cei care se extenuează mental, care nu ţin seama de necesitatea respectării lui *brahmacharya* (una din cele cinci reguli morale de *yama*, care priveşte abstinenţa sau continenţa sexuală) şi care sunt copleşiţi de multe alte griji, nelinişti şi anxietăţi, îşi pierd curând puterea memoriei. Atunci când remarcaţi scăderea memoriei, la o

vârstă înaintată, primul simptom este acela că vă vine greu să vă reamintiți numele persoanelor. Motivul nu e greu de descoperit. Toate numele sunt arbitrare. Ele sunt ca niște etichete, deoarece nu există asocieri de nume. În general, mintea își amintește prin asociații, căci prin acestea impresiile devin adânci.

Chiar și la o vârstă înaintată vă puteți aminti evenimente de mult trecute, căci mereu puteți apela la diverse asocieri cu aceste evenimente. Astfel, vă puteți aminti câteva pasaje pe care le-ați citit în școală sau colegiu dar, lucru curios, vă este greu să vă reamintiți seara un pasaj pe care l-ați citit dimineață. Motivul este că mintea și-a pierdut *dharana shakti* (puterea de a prinde și stoca noi idei).

În copilărie, această putere este foarte accentuată. Atunci, însă, nu există puterea înțelegerii. Pe la 16, 18, 20 de ani, începe să se manifeste puterea înțelegerii. În general, la această vârstă memoria este și ea destul de bună. Mintea devine stabilă numai după vârsta de 30 de ani. Sub această vârstă, există multe *chanchalatva* (întrebări și nedumeriri). Un om sub 30 de ani — în majoritatea cazurilor — nu este capabil să gândească și să decidă pentru el însuși. Cu alte cuvinte, spunem că el nu are putere de judecată. După 45 de ani, forța memoriei începe să se micșoreze. Persoana respectivă are puterea să-și amintească lucrurile învățate înainte. Ea însă nu mai poate învăța la fel de eficient alte lucruri noi. *Brahmacharya* (conservarea forței sexuale) vă va ajuta mult să vă dezvoltați puterea de memorare sau alte puteri psihice.



CAPITOLUL 14

SAMSKARA

Ce este *samskara*?

Un *vritti* (modificare mentală, gândul ca un val) răsare din oceanul minții. După ce operează un oarecare timp, el coboară sub pragul conștiinței normale. De la suprafața minții conștiente, unde pentru o anumită perioadă a fost foarte puternic, el coboară adânc în regiunile minții subconștiente *(chitta)*. Acolo va continua să existe ca o acțiune subconștientă și va deveni o *samskara* (impresie în subconștient). O acțiune conștientă — fie ea de cunoaștere, afectivă sau de voință — își asumă o formă potențială și ascunsă (*sukshma* și *avyakta*), chiar și sub pragul conștiinței. Aceasta se numește și este o *samskara* (o impresie subconștientă).

Memoria — o redobândire a *samskara*-ei

Samskara-surile (impresiile subconștiente) sunt întipărite în mintea subconștientă sau *chitta*. Mintea subiectivă, mintea subconștientă, mintea fără cunoștință sau *chitta* sunt termeni sinonimi. Locul acestei minți subconștiente este cerebelul sau creierul mic, situat la ceafă. Trecutul este păstrat chiar până în cel mai mic detaliu și nici o nuanță nu este pierdută. Când *samskara*-surile (întipăririle subconștiente) bune ies din nou la suprafața minții conștiente, ca un mare val, când *vritti*-surile (modificările mentale) trecute revin din nou la suprafața conștiinței, atunci avem de-a face cu memoria sau *smriti*. Nici o aducere aminte nu este posibilă fără ajutorul *samskara*-surilor (impresiilor subconștiente).

Cum se formează *samskara*

Orice tip de experiență coboară adânc în mintea subconștientă *(chitta)* și devine o *samskara* (impresie din subconștient). O *samskara* a unei anumite experiențe se formează sau se dezvoltă în *chitta* (mintea subconștientă) chiar în momentul în care mintea experimentează acel ceva.

Între experiența prezentă și formarea unei *samskara* în mintea subconștientă nu există nici o discontinuitate, nici un interval, căci ele au loc simultan. O experiență anume dă naștere unei *samskara* (întipărire subconștientă) specifică. Memoria acestei experiențe țâșnește doar din această *samskara* specifică, care s-a format în afara experienței.

Atunci când mâncați pentru prima dată o portocală, luați cunoștință de ceea ce

înseamnă acel fruct; luaţi cunoştinţă de gustul lui, deci cunoaşteţi obiectul, adică portocala. Astfel, în mintea subconştientă se formează o *samskara* (întipărire în subconştient) În orice moment ulterior, această *samskara* (întipărire în subconştient) poate genera memoria obiectului şi cunoaşterea lui. Deşi obiectul şi actul cunoaşterii sunt distincte, totuşi ele se prezintă ca fiind inseparabile.

Cauza periodică a gândului şi a *samskara*-ei

Un obiect dă naştere sau redeşteaptă în minte *samskara*-suri (impresii subconştiente) prin intermediul diverşilor stimuli externi. Aşadar, *sankalpa* sau gândul apare în mod subiectiv din interior, fără vreun ajutor exterior. Atunci când vă gândiţi la o vacă pe care aţi văzut-o cu puţin timp înainte repetaţi cuvântul "vacă" în minte şi atunci vă va apare imaginea ei mentală. Apoi ia naştere gândul. *Samskara* (impresia subconştientă) cauzează *sankalpa* (gândul), iar *sankalpa* (gândul) dă naştere unei *samskara* (întipăriri în subconştient) aşa cum copacul este cauza sămânţei, iar sămânţa este cauza copacului. Avem de-a face, deci, cu o cauzalitate ciclică, ca în analogia cu copacul şi sămânţa (*bija-vriksha-nyaya*). Un *vritti* (o modificare a minţii) produce o *samskara* (o impresie subconştientă), iar o *samskara* (o astfel de impresie subconştientă), la rândul ei, cauzează din nou un *vritti* (o modificare a minţii). Fie că aparţin forţei stimulilor (*udbodhaka vyanjaka*), fie interiorului sau exteriorului, *samskara*-surile (impresiile subconştiente) se manifestă şi dau astfel naştere acţiunilor viitoare. Acest cerc de *vritti*-suri (modificări mentale) şi *samskara*-suri (impresii subconştiente) se numeşte *anandi* (fără de început), dar el are totuşi un sfârşit, atunci când cineva ajunge la Cunoaşterea Divină şi la Eliberarea Finală. Ele se dizolvă în *prakriti* (Natură) şi îşi încetează orice efect asupra unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă). *Samskara*-surile (întipăririle din subconştient) trebuie înlăturate prin menţinerea continuă a stării de *samadhi* (extazul final), căci numai atunci vă veţi elibera de naştere şi moarte.

Samyama asupra *samskara*-surilor

Samskara (impresie subconştientă) mai este cunoscută şi ca "putere reziduală". Când toate *vritti*-surile (modificările mentale) sau gândurile sunt îndepărtate, mintea se confruntă cu *samskara*-surile (impresiile subconştiente) rămase din experienţelel anterioare ale subiectului. Aceasta se numeşte Mintea Potenţială. În filozofia *Vedanta*, ea se numeşte *antahkarana matra.*

În minte coexistă toate *samskara*-surile (impresiile subconştiente) experienţelor trecute. *Vritti*-surile (modificările mentale) îşi pierd din ce în ce mai mult puterea, lăsând însă în minte anumite impresii, ca nişte urme. Aceste urme reprezintă, în fapt, *samskara*-surile (întipăririle din subconştient). Memoria îşi are obârşia în aceste

samskara-suri (impresii subconştiente). Dacă veţi experimenta profundele stări de conştiinţă yoghine, veţi putea constata plenar toate minunile ce au loc în uzina mentală; astfel, veţi înţelege cum răsar *vritti*-surile (modificările mentale) pe ceea ce noi numim lacul minţii, cum scad ele în intensitate şi cum, de aici, se formează *samskara*-surile (impresiile subconştiente). Veţi fi copleşiţi de uimire. *Samyama* (stare complexă în yoga, care unifică concentrarea, meditaţia şi extazul final cu privire la obiectul ales) asupra acestor *samskara*-suri (impresii subconştiente) exprimă cunoaşterea directă asupra potenţelor reziduale. Yoghinul îşi poate reevoca în conştiinţa sa toate experienţele şi stările din vieţile lui anterioare prin dobândirea cunoaşterii acelor *samskara*-suri (impresii subconştiente). Astfel de cunoştinţe pot fi cu greu căpătate în universităţi. Numai un yoghin poate dezvălui această cunoaştere spre a servi aspiranţilor la spiritualitate.

Samskara-surile virtuale şi cele vicioase

Ca şi forţele, *samskara*-surile (impresiile subconştiente) cresc sau se inhibă una pe cealaltă. Atunci când vedeţi un om grav bolnav şi când simţiţi sentimentul milei şi al compasiunii răsărind în inima voastră, toate *samskara*-surile (impresiile subconştiente) acţiunilor voastre miloase anterioare se reunesc, determinându-vă să ajutaţi bolnavul. În mod similar, când veţi vedea un om lovit de nenorocire şi necaz, toate *samskara*-surile (impresiile din subconştent) acţiunilor caritabile săvârşite de voi până atunci ies cu putere la suprafaţa minţii, făcându-vă să-l ajutaţi pe cel în cauză. Practic, fără să vreţi, începeţi să-i împărtăşiţi necazurile.

Atunci când se manifestă o anumită *samskara* (întipărire din subconştient) sau acţiune virtuoasă, este posibil ca o altă *samskara* (întipărire din subconştient) — de o natură deosebită — să-şi facă apariţia în calea realizării primeia. Aceasta este lupta dintre o *samskara* (o impresie subconştientă) virtuasă şi una vicioasă.

Când încercaţi, de pildă, să vă fixaţi mintea asupra Divinului şi vă gândiţi la puritate, chiar în acel moment toate gândurile necurate apar violent în minte şi se răzbună, luptând împotriva voastră. Aceasta se numeşte "tensiunea *samskara*-surilor (impresiilor din subconştient)." În acelaşi timp, însă, impresiile noastre subconştiente benefice se adună şi ele laolaltă, ajutându-vă astfel să îndepărtaţi acele *samskara*-suri (impregnări subconştiente) negative care vă tulbură fiinţa. Tatăl lui Sri Swami Advaitanandaji a fost un mare *bhakta* (a practicat *Bhakti yoga*, yoga devoţiunii). La moartea sa, fiind pe jumătate conştient, a început să repete toate *sloka*-surile (versetele) din *Chandi-stotra* (scriere sacră hindusă), pe care le învăţase pe de rost când era tânăr. Acest tip de meditaţie reprezintă acţiunea *samskara*-surilor (impresiilor subconştiente) lui spirituale.

Samskara-surile trecute formează *prarabdha*

La naştere, mintea voastră nu este în nici un caz goală şi liniştită, aşteptând să fie umplută cu diferite impresii ulterioare. Ea constituie deja un adevărat depozit de *samskara*-suri (impresii subconştiente), predispoziţii, tendinţe, etc. Fiecare om se naşte cu propriile lui *samskara*-suri, cu experienţele sale trecute, transmutate în tendinţele şi puterile sale mentale şi morale. Prin intermediul acestor experienţe ale diferitelor plăceri şi dureri, omul adună diverse "materiale" şi le clădeşte în facultăţi mentale şi morale. Aceste experienţe sunt prelucrate în facultăţi intelectuale. Mintea îşi desfăşoară activitatea prin intermediul impresiilor parvenite din exterior şi preluate de către cele cinci simţuri. Până când va atinge adevărul, mintea va schimba multe corpuri în nenumărate existenţe succesive. Fiecare om se naşte cu propriile lui *samskara*-suri (impresii subconştiente), iar aceste *samskara*-suri sunt sădite, fixate sau imprimate în *chitta* (mintea subconştientă) care este locul lui *prarabdha* (faptele acumulate în existenţele trecute). În viaţa sa pe pământ, omul adună foarte multe *samskara*-suri (impresii subconştiente) sau experienţe prin acţiunile şi faptele sale; acestea se vor adăuga la cantitatea originară, devenind astfel *sanchita karma* (fapte acumulate în acea existenţă).

Toate *samskara*-surile (impresiile subconştiente) sălăşluiesc adânc în *chitta* (substanţa mentală, subconştientul) ca activităţi latente nu numai ale acestei vieţi, ci şi ale tuturor celorlalte vieţi precedente, pornind de la *anadi kala* (timpul fără de-nceput). *Samskara*-surile (impresiile subconştiente) vieţii unui animal (acelea ale unui câine, păsări, etc.), *samskara*-surile (impresiile subconştiente) vieţii unui *deva* (zeu), *samskara*-surile vieţii unui rege, ale unui ţăran, toate sunt ascunse în *chitta* (mintea subconştientă). În timpul vieţii operează şi vin la suprafaţă doar acele *samskara*-suri (întipăriri subconştiente) care corespund vieţii în curs. Celelalte feluri de *samskara*-suri (întipăriri subconştiente) rămân tăinuite şi adormite.

"Întocmai precum un om de afaceri care închide registrul de socoteli pe un an şi deschide altul nou, netrecând însă în acesta din urmă cifrele vechi de afaceri, ci doar rezultatul bilanţului final, tot astfel şi spiritul transmite noului creier rezultanta experienţelor vieţii ce a trecut, concluziile la care a ajuns şi deciziile pe care el le-a luat. Acesta este materialul transmis către noua viaţă, mobila mentală pentru noua locuinţă — o memorie reală."

Karma

Corpul fizic şi mintea au, datorită acţiunilor voastre trecute, tendinţa de a acţiona într-un mod determinat. În marea majoritate a cazurilor, oamenii se comportă în deplin acord cu această tendinţă, precum nişte maşini. În plus, ei se fac răspunzători de aceste acţiuni trecute şi, astfel, lucrurile devin şi mai rele. Rezultă

că majoritatea acţiunilor voastre sunt exercitate într-un mod mai mult sau mai puţin automat.

Dacă găsiţi dificil să acţionaţi în spiritul lui *nishkama*, deci a faptelor altruiste, lipsite de orice interes personal, urmăriţi cel puţin — în tot ceea ce faceţi — scopul ultim, suprem, al eliberării finale.

În *svarga* (cer) sunt sortate şi analizate toate experienţele minţii, păstrându-se doar esenţa lor. *Jiva* (sufletul individual) revine din nou în universul fizic cu o nouă structură şi înclinaţie a minţii, în conformitate cu natura esenţei extrase în planul mental.

Un exemplu edificator va ajuta mult la înţelegerea acestui proces. De pildă, atunci când scrieţi o piesă de teatru, dacă vă apucă somnul, vă opriţi din scris şi vă duceţi la culcare. Îndată însă ce v-aţi trezit, continuaţi să scrieţi piesa de acolo de unde aţi întrerupt-o noaptea trecută. Tot astfel, încarnaţi într-un alt corp, veţi continua munca neterminată în viaţa precedentă conform curentului de *vasana*-suri (dorinţe latente subtile) ale vieţii trecute. Viaţa următoare va depinde foarte mult de *karma*-surile (acţiunile) pe care le realizaţi în această viaţă. Sunt probabil multe lucruri pe care omul obişnuit le săvârşeşte în mod deliberat, constant şi poate fără mare greutate, obţinând, deci, diferite rezultate în diverse domenii; dacă aceste lucruri vor fi făptuite, însă, de acei aspiranţi sinceri care merg pe drumul Realizării de Sine, ei vor fi negreşit abătuţi de la calea lor spirituală.

Studiul obişnuit al problemelor abstracte va avea ca rezultat — într-o altă viaţă — o putere bine dezvoltată a gândirii abstracte, în timp ce gândirea superficială, zburând de la un obiect la altul, lasă ca moştenire o minte împrăştiată şi fără de odihnă următoarei vieţi în această lume.

Lanţul înrobirii determinat de *samskara*-suri

Mintea îşi exercită forţa prin intermediul *samskara*-surilor (impresiilor subconştiente). De la acestea provin *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) precum roiurile de lăcuste. De la *vasana*-suri (dorinţe latente subtile) pleacă şuvoiul dorinţei, iar de la obiectele dorinţei răsare *trishna* sau nesaţul interior (pofta intensă). Când *trishna* (dorinţa) este foarte puternică, *samskara*-surile (impresiile subconştiente) sunt "gravate" cu putere în minte, în ceea ce numim corpul cauzal, sau *karana sharira*. De acolo răsare memoria plăcerii. Apoi mintea se gândeşte la obiecte. În fiece moment mintea planifică, schematizează. Oamenii sunt guvernaţi de pasiuni. Ei se străduiesc să intre în posesia obiectelor dorite şi să se bucure de ele. În eforturile astfel depuse, pe unii îi favorizaţi, iar pe alţii îi supăraţi, căci sunteţi supus acţiunii lui *raga* şi *dvesha* (acţiunii contrariilor: atracţie-repulsie, plăcere-durere, etc.). Într-un fel sau altul, deci, va trebui să suportaţi consecinţele acţiunilor voastre, fie ele bune sau rele. Sufletul individual peregrinează astfel prin oceanul existenţelor

succesive, supus fiind virtuţi sau viciului, plăcerii sau durerii. Această roată a *samskara*-surilor (impresiilor subconştiente), a naşterii şi a morţii, se mişcă fără a se opri de la *anadi kala* (timpul fără de-nceput).

Gândurile şi dorinţele depind de *samskara*-suri

Natura dorinţelor şi gândurilor depinde de natura *samskara*-surilor (întipăririlor din subconştient) voastre. Dacă, de pildă, *samskara*-surile (impresiile subconştiente) sunt bune, atunci şi voi veţi beneficia de dorinţe bune, gânduri curate şi o viaţă pură. Chiar dacă aţi săvârşit fapte rele până la vârsta de patruzeci de ani, începând să practicaţi acţiuni virtuoase, cum ar fi: caritatea, *japa* (repetarea unor silabe sacre), *svadhyaya* (cititul scrierilor sfinte), meditaţia, ajutorarea sărmanilor şi a bolnavilor, rugăciunea către sfinţi, etc., din acel moment, aceste *samskara*-suri (întipăriri subconştiente) vor acţiona în spiritul faptelor alese. Astfel, ele vor stimula dorinţe plăcute şi gândurile nobile.

În *Bhagavad-Gita*, Divinul *Krishna* glăsuieşte: "Chiar un om rău, de mi se dăruieşte cu o dragoste exclusivă, trebuie socotit ca om bun; hotărârile lui sunt drepte." (IX-30).

Samskara-surile negative — un pericol real

Cine este adevăratul vostru duşman? El este chiar propria voastră *samskara* (întipărire subconştientă) negativă. Înlocuiţi deci dorinţele latente subtile vicioase cu *subha vasana*-suri (dorinţele latente virtuoase). Încetul cu încetul, mintea va începe să se schimbe, iar voi vă veţi apropia tot mai mult de Dumnezeu. Drept urmare, *samskara*-surile (impresiile subconştiente) negative vor dispare. În mintea voastră sunt înrădăcinate adânc sugestii greşite, de diferite feluri, precum şi superstiţii fantastice şi eronate, dăunătoare progresului spiritual. Va trebui să le doborâţi prin *vichara* (introspecţie), sugestii sublime, gândire dreaptă. "Eu sunt acest corp", "Eu sunt Domnul John", "Eu sunt un brahman (aparţin celei mai înalte clase sociale)", "Sunt un om bogat" — toate acestea reprezintă tot atâtea sugestii şi *samskara*-suri (impresii subconştiente) greşite. Sugestionaţi-vă cu putere că sunteţi însuşi *Brahman* (Realitatea Absolută). În urma unor eforturi susţinute, toate părerile şi sugestiile precum: "Eu sunt corpul", etc., vor dispare încetul cu încetul.

Dacă în iureşul vieţii veţi uita natura voastră divină, unică, reală, chiar şi pentru un minut, *samskara*-surile (întipăririle subconştiente) vechi ale *ajnana*-ei (necunoaşterii) vor încerca să iasă din nou la suprafaţă şi să vă copleşească. Însuşi marele înţelept Narada, deşi absorbit în meditaţie, a fost tulburat la apariţia unor zeităţi feminine, de o neasemuită frumuseţe. El a simţit cum, deodată, a fost prins de o puternică dorinţă sexuală. Sămânţa a ieşit afară, el a pus-o într-un vas, iar

Chudala, în forma lui Kumeha Muni, a ţâşnit afară din acel vas. (*Yogavashistha*, povestea lui Sikhidhvaja). De aceea, e necesar să fiţi foarte, foarte atenţi şi să rămâneţi departe de orice tentaţii — bani, putere, nume, prestigiu, etc.

Cum să dobândim *samskara*-suri bune

Dacă nu sunteţi capabili să vă devotaţi tot timpul vostru unui anumit scop spiritual, încercaţi cel puţin să obţineţi câteva *samskara*-suri (întipăriri subconştiente) spirituale, bune. Faceţi puţină meditaţie zilnic, să zicem câte o jumătate de oră dimineaţa şi seara. Stabiliţi-vă, astfel, un loc al vostru pentru meditaţie. Faceţi *japa* (repetetarea unei silabe sacre) cu orice *mantra* (sunet subtil de rezonanţă). Studiaţi *Bhagavad Gita* cu regularitate. Căutaţi să vă aflaţi cât mai mult timp în preajma celor înţelepţi. Vizitaţi Rishikesh, Nasik, Varanasi, Hardwar, Prayag o dată pe an, câte o săptămână.

Procedând astfel, veţi dobândi *samskara*-suri (impresii subconştiente) spirituale, care vor constitui un veritabil avantaj spiritual pentru o nouă şi mai bună viaţă. Veţi dobândi, deci, o naştere foarte bună. În existenţa viitoare veţi fi plasaţi într-o familie şi condiţie aleasă pentru a se oferi posibilitatea naturii voastre divine să fie revelată cât mai repede şi pentru a practica yoga. Atunci toate înlesnirile şi facilităţile vă vor fi oferite de Dumnezeu, prin graţia Sa (*Ishvara-kripa*) pentru a merge pe această cale spirituală. Chiar şi printr-o mai puţin sistematică practică spirituală vă veţi putea schimba mult mentalitatea şi vechile voastre *samskara*-suri (impresii subconştiente) vicioase, diminuând mult numărul naşterilor voastre viitoare. Practicând intens timp de trei ani, vă veţi elibera de lanţul naşterilor şi al morţii. Aşadar, de ce să nu o faceţi în această viaţă?De ce să nu suprimaţi ciclul naşterilor de prisos şi al neajunsurilor perpetue?Cât timp vreţi să mai fiţi un sclav al lumii, un sclav al pasiunilor şi al *indriya*-surilor (organelor de simţ)? Treziţi-vă! Abordaţi cu intensitate *sadhana* (practica spirituală) şi veţi dobândi nemurirea. *"Udhared-atman-atmanam"* (Ridicaţi-vă Sinele prin Sine.)

Sugestiile sănătoase şi puternice au drept scop implementarea unor *samskara*-suri (impresii subconştiente) benefice în mintea subconştientă. Imaginaţi-vă creierul ca fiind o scândură în care sunt bătute multe cuie, reprezentând ideile, obiceiurile şi instinctele ce vă determină acţiunile. Dacă constataţi că în voi există vreo idee negativă, vreun obicei rău, sau un instinct abominabil — deci un cui rău, ca să zicem aşa, în scândura minţii voastre — veţi adopta, din contra, o idee bună, un obicei sau un instinct bun; plasaţi-l deasupra cuiului rău şi daţi-i o lovitură puternică cu ciocanul. Noul cui va fi bătut poate mai puţin de un inch, în timp ce cuiul vechi va ieşi afară în aceeaşi măsură. La fiecare lovitură nouă cu ciocanul, adică la fiecare sugestie proaspătă, unul se va mai adânci puţin, iar celălalt va ieşi cu aceeaşi lungime în afară până când, la un anumit număr de lovituri, obiceiurile vechi vor

fi complet înlocuite cu cele noi. Acest lucru cere, fără îndoială, eforturi susţinute, căci e nevoie de repetarea constantă a sugestiilor noi şi sănătoase. Obiceiul reprezintă a doua natură în om. Astfel, dorinţa pură, irezistibilă, determinantă, va reuşi în cele din urmă să învingă tendinţele negative şi distructive. Atunci când repetaţi "AUM", de pildă, sau marea declaraţie din *Upanishade*: "AHAM BRAHMA ASMI" o dată, în minte ia naştere o *samskara* (impresie subconştientă) a ideii că "Eu sunt *Brahman* sau Absolutul". Făcând astfel *japa* sau repetând în tăcere "AUM" de 21600 de ori pe zi, această *samskara* (impresie subconştientă) se va întipări foarte mult în mintea voastră subconştientă.

Eliminarea tuturor *samskara*-surilor duce la *moksha*

Corpul fizic trebuie să moară. Însă gândurile şi *samskara*-surile (impresiile subconştiente) acţiunilor, satisfacţiilor şi gândirii vă urmează după moarte până când atingeţi *moksha* (Eliberarea Finală). Toate acestea reprezintă variatele *upadhi*-suri (aspecte) ce vă însoţesc după moarte. Ele variază pentru că, de fiecare dată când muriţi, vă confruntaţi cu alte şi alte *samskara*-suri (impresii subconştiente). *Upadhi*-surile permanente ce vă acompaniază după moarte sunt cele cinci *jnana-indriya*-suri (organe ale cunoaşterii), cinci *karma-indriya*-suri (instrumentele acţiunii), cinci *prana*-suri (curenţii subtili), *antahkarana* (adică: *buddhi* (intelectul), *manas* (mentalul conştient), *chitta* (mintea subconştientă) şi *ahamkara* (ego-l)) şi *karana sharira* (corpul cauzal), care este suportul sau *adhara* pentru *Linga sharira* sau corpul astral. Moartea *samskara*-surilor (impresiilor subconştiente) constituie, în fapt, moartea lui *Karana sharira* (corpului cauzal), lucru ce conduce spre *moksha* (Eliberarea Finală). Ea va duce la dobândirea lui *brahma-jnana* (cunoaşterea lui *Brahman* — a Realităţii Absolute). Atât timp cât există *samskara*-suri (impresii subconştiente) veţi dobândi noi şi noi renaşteri. Vă veţi încarna încă de multe alte ori până când toate *samskara*-surile (impresiile din subconştient) se vor şterge din subconştient. Când acestea vor fi eliminate, Cunoaşterea Realităţii Supreme va străluci prin ea însăşi, în propria ei glorie.

Sadhana constă în distrugerea *samskara*-surilor

Ţelul unui *sadhaka* (aspirant la spiritualitate) este acela de a suprima, de a arde sau de a şterge toate aceste *samskara*-suri (întipăriri din subconştient) prin *nirbija samadhi* (starea ultimă de extaz divin). *Sadhana* (practica spirituală) constă în eradicarea acestor *samskara*-suri (impresii subconştiente). Respiraţia, auzul, văzul, emoţia, gustul, mirosul, toate acestea cauzează *samskara*-suri sau *smriti* (memorii)

latente în mintea subconştientă. Lumea exterioară pătrunde în minte prin ochi, urechi, limbă (vorbire) şi *samskara*-surile (întipăririle subconştiente) vechi. Dacă rămâneţi izolaţi, puteţi să închideţi primele trei uşi. Prin *vichara* (introspecţie) puteţi distruge şi a patra poartă. Apoi, asupra voastră va coborî *jnana* (Cunoaşterea de Sine). Un *jnanin* (cel ce practică *Jnana yoga*, yoga înţelepciunii) nu deţine *samskara*-suri (impresii subconştiente). Ele sunt îndepărtate de însăşi *jnana* (Adevărata cunoaştere) pe care el o deţine. Fără îndoială, forţa *samskara*-surilor (impresiilor subconştiente) rămâne în *antahkarana* (mintea, "instrumentul" intern, cu cele patru diviziuni ale sale), însă ele sunt acum nevătămătoare, căci nu mai au putere de acţiune asupra unui *jnanin* (înţelept ce a atins la Eliberarea Supremă).

CAPITOLUL 15

SANKALPA

Cum operează gândul

Viaţa spirituală ne uneşte cu Infinitul, cu Realitatea Absolută (*Brahman*), căci în el este conţinut totul (*paripurna*). Acolo, toate gândurile şi dorinţele voastre sunt pe deplin satisfăcute. Dar, pe lângă viaţa spirituală, există şi viaţa fizică. Ea ne pune în legătură cu universul exterior. Cel care face legătura între viaţa fizică şi cea spirituală este gândul.

În noi se află puterea care ne permite să deschidem sau să închidem drumul spre Dumnezeu. Aceasta ia naştere prin forţa minţii sau, altfel spus, prin operarea gândului. Dacă prin temperament sunteţi o persoană *rajas*-ică (plină de activitate şi pasiune) atunci vă aflaţi departe de Dumnezeu. Dacă, dimpotrivă, sunteţi o persoană *sattva*-ică (liniştită, calmă şi senină) vă deschideţi singuri drumul spre Divin.

Întocmai precum fluviul Gange îşi are originea în Gangotri şi curge mereu spre Ganga Sagar, tot astfel şi curenţii gândului îşi au originea în *samskara*-suri (întipăririle subconştiente) unde, de altfel, îşi au reşedinţa şi *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) care se îndreaptă neîncetat spre obiecte atât în starea trează, cât şi în cea de vis. Chiar şi o locomotivă de tren este trimisă la depou atunci când roţile şi mecanismele ei devin supraîncălzite. Însă misterioasa şi complexa maşină a minţii gândeşte fără nici un moment de odihnă. Expansiunea deliberată a acestei minţi se numeşte *sankalpa,* iar aceasta, prin puterea ei de diferenţiere, generează întreg universul.

Cei care nu posedă cunoaşterea sunt capricioşi, cu multe fluctuaţii şi miliarde de *sankalpa*-suri (gânduri). Mintea lor ezită şi oscilează mereu. Însă un *jnanin* (cel care a dobândit cunoaşterea) va fi liber de *sankalpa*-suri (de gânduri). El se va odihni pentru totdeauna în *atma jnana* (*jnana svarupa*) (adică în cunoaşterea de sine), care conferă cea mai înaltă formă de conştiinţă (*tripti*) şi Pacea supremă (*Parama shanti*).

Sankalpa reprezintă, de fapt, *samsara*

Când *sankalpa* (gândul) se dezvoltă foarte mult, poate provoca multe neplăceri. Cauza tuturor necazurilor, suferinţelor şi nenorocirilor pe care le îndurați este *sankalpa* (gândul). *Sankalpa*-surile (gândurile) şi *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) pe care le generaţi sunt cele ce vă prind fiinţa ca într-o plasă. Prin intermediul lor deveniţi sclavi şi prizonieri ai propriei voastre nenorociri, precum

un vierme de mătase se află prins în propria lui gogoaşă. *Sankalpa* (gândul) minţii înseamnă durere. Absenţa lui înseamnă fericirea infinită a lui *Brahman* (Supremul Divin). *Sankalpa* (gândul) reprezintă, în fapt, *samsara* (roata transmigraţiei sufletului prin manifestare); distrugerea ei înseamnă *moksha* (Eliberarea finală).

Sankalpa (gândul) este cel care făptuieşte totul: lumea, tot ce ne înconjoară cu universul exterior, cu toate creaturile şi fenomenele sale. Copacul otrăvit al marii iluzii, care este *maya,* înfloreşte tot mai mult având la bază sămânţa modificărilor minţii, plină de *sankalpa*-suri (gânduri), sămânţa plantată în pământul numeroaselor plăceri şi satisfacţii ale lumii.

Maya (iluzia) este un uriaş copac cu fructe otrăvite. *Trishna*-surile (tentaţiile şi poftele de orice fel) şi *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) udă neîncetat acest copac al iluziei (*maya*). *Karma*-surile (acţiunile) sunt fructele lui. Pofta trupească, mânia, lăcomia, etc., sunt mugurii. *Sattva, rajas şi tamas* (cele trei calităţi, sau *guna*-suri) reprezintă bobocii. *Indriya*-surile (organele de simţ) sunt rămurelele, iar *ahamkara* (ego-ul) formează trunchiul acestui copac. *Raga* (atracţia) şi *dvesha* (repulsia) sunt cele două crengi principale, iar diferitele obiecte senzuale sunt frunzele lui.

Mintea individuală, care este plină de *avidya* (ignoranţă), fiind răspândită peste tot, deşi există ca nume, nu are nici o formă (externă sau internă). Din acest punct de vedere ea se aseamănă cu *akasha* (eterul) ce umple întreg spaţiul. Manifestarea în toate obiectele (aparente) ale realităţii constituie mintea. Oriunde se află *sankalpa* (gândul), există şi mintea.

Originea, ca şi dispariţia acestui univers, care nu reprezintă altceva decât o modalitate de manifestare a Conştiinţei Ultime, are loc prin creaţia şi distrugerea *sankalpa*-surilor (gândurilor) din minte. Realizarea lui *Brahman* (a Realităţii Supreme) poate fi efectuată numai cu ajutorul minţii, după ce s-au abandonat, în prealabil, toate *sankalpa*-surile (gândurile) ei. Este necesar însă, ca această distrugere a *sankalpa*-surilor (a gândurilor) să fie efectuată într-un mod inteligent.

Anihilarea *sankalpa*-surilor duce la Eliberarea Finală

Chiar dacă veţi face *tapas* (efort, austeritate) timp de mii de ani şi chiar dacă veţi avea puterea de a călători în cele trei lumi, totuşi niciodată nu veţi fi capabili să atingeţi *moksha* (Eliberarea supremă) decât urmând calea fermă a anihilării *sankalpa*-surilor (gândurilor). De aceea, străduiţi-vă să distrugeţi *sankalpa* (gândul) şi, în acest chip, să atingeţi fericirea nepieritoare a Realităţii Supreme, lipsită de dureri şi de diversitate.

Imaculata stare a lui *Brahman* (Supremul Divin) o constituie doar distrugerea *sankalpa*-surilor (gândurilor) minţii. De ce să nu contemplaţi în linişte şi pace,

înlăuntrul inimii voastre, distrugerea oricărui gând? Căci, dobândind aceasta, yoghinul va avea la dispoziţia sa, oricând, tot ceea ce doreşte; atunci şi tronul unui împărat domnind peste întreaga lume vi se va părea a fi o biată jucărie.

Eliminaţi, deci, toate *sankalpa*-surile (gândurile) şi, de asemenea, eliminaţi *dvaita-bhavana* (ideea şi sentimentul dualităţii). Lepădaţi-vă de toate *sankalpa*-surile şi stabiliţi-vă în ceea ce este *nirvikalpa samadhi* (starea lipsită de orice gând). Aceasta este *brahma-nishtha* sau *advaita-nishtha* (cunoaşterea Unicului fără de al doilea). Depuneţi toate eforturile pentru a obţine şi a rămâne în această stare, dătătoare de pace şi fericire infinită.

Svabhava din *manas*

Mintea se îndreaptă foarte uşor spre obiectele lumii înconjurătoare. Acest lucru semnifică *svabhava* ei. În general, gândurile zboară cu uşurinţă spre obiecte. Ca atare, energia mentală se orientează fără efort în această direcţie. Forţa mentală abordează lesne tendinţele şi căile gândurilor lumeşti. Privind dinspre polul opus, minţii îi este extrem de greu să se gândească la Dumnezeu. Pentru o minte needucată, impură, peregrinând prin roata *samsara*-ică (a naşterilor şi a morţii) acest lucru devine obositor. Dificultatea în a dezobişnui mintea să se mai gândească asupra obiectelor şi de a o fixa asupra lui Dumnezeu este la fel de mare ca şi aceea de a încerca să faceţi fluviul Gange să curgă spre Badri Narayan, în loc ca el să-şi urmeze cursul său natural spre Ganga Sagar. Este ca şi cum aţi încerca să vâsliţi împotriva vijeliosului curent Yamuna. Şi totuşi, depunând eforturi intense şi fiind perseverenţi, mintea va trebui să fie învăţată să se îndrepte către Dumnezeu, mult mai mult decât ar dori ea; aceasta, fireşte, dacă urmăriţi să vă eliberaţi de ciclul renaşterilor succesive. Nu există nici o altă cale pentru a scăpa de mizeriile şi suferinţele lumeşti.

Cum să distrugeţi *sankalpa*

Distrugeţi toate *sankalpa*-surile (gândurile) impure şi eliminaţi norul ignoranţei şi petele impurităţilor din minte prin forţa discriminării şi a efortului constant depus în acest sens; cufundaţi-vă astfel în oceanul fericirii absolute, plin de lumina şi cunoaşterea spirituală. Atunci când încercaţi, de pildă, să vă îngropaţi umbra în pământ, ea va ieşi mereu la suprafaţă. În mod similar, atunci când încercaţi să distrugeţi *sankalpa*-surile (gândurile) prin *viveka-vritti* (discriminare), ele vor reapare din nou şi din nou, dându-vă iluzia efortului inutil. Îndepărtaţi-vă mintea de la obiecte şi acţionaţi în conformitate cu sfaturile şi observaţiile maestrului vostru spiritual. Purificaţi mintea şi fixaţi-o asupra lui *akasha* (eterul omniprezent) din inimă (Infinitul *Brahman* (Realitatea Absolută)). Cu timpul, mintea va fi anihilată.

Încercaţi, pentru o clipă, să nu vă gândiţi la nimic din universul înconjurător. Nu va fi nevoie să vă încordaţi prea mult pentru a scăpa de *sankalpa*-surile (gândurile) voastre. Dacă veţi reuşi să controlaţi toate gândurile, mintea va pieri. Ca să zdrobeşti în mână o floare, e necesar un mic efort, dar nici măcar acest efort neânsemnat nu e necesar pentru a scăpa de *sankalpa*-suri. *Sankalpa* se distruge prin controlul exercitat asupra gândurilor. Anihilând în mod ferm *sankalpa*-surile (gândurile) externe, nefolositoare, prin intermediul celor interne, spirituale, şi distrugând mintea impură prin înlocuirea ei cu cea pură veţi descoperi odihna şi liniştea supremă în *Atma-jnana* (Cunoaşterea de Sine).

Când veţi înţelege ferm şi cu toată convingerea că lumea este nereală, *vikshepa* (manifestarea prin nume şi forme) *sankalpa*-surile (gândurile) vor dispare treptat. Repetaţi constant următoarea frază: "*Brahma Satyam Jaganmithya Jiva Brahmaiva Naaparah*" (*Brahman* singur este real. Lumea este nereală. *Jiva* (sufletul individual) este unul cu *Brahman* (Realitatea Absolută)). Astfel, prin repetarea ei, veţi obţine o imensă pace, putere şi puritate a minţii.

Eliberându-vă de toate dorinţele pentru obiectele vizibile, exterioare vouă şi transformându-vă ferm mintea impură prin intermediul minţii pure, veţi smulge din rădăcini *sankalpa*-surile (gândurile) ce vă răsar în minte. Astfel, tocmai această minte — care se manifestă prin intermediul *sankalpa*-surilor — va nimici ea singură precum o flacără sau un foc puternic tot ceea ce este rău în voi, căci acest foc, deşi aţâţat de vânt, va fi stins în cele din urmă tot de către el.

Starea de *nisankalpa*

Odată cu dispariţia bazei *sankalpa*-surilor (gândurilor) se săvârşeşte şi eliminarea lui *avidya* (ignoranţei) şi a efectului ei, care este mintea. *Sankalpa* (gândul) înseamnă durere. *Nisankalpa* (lipsa gândului) înseamnă, dimpotrivă, fericire. Rămâneţi singuri într-o cameră retrasă. Închideţi ochii, urmăriţi modalitatea de acţiune a minţii şi distrugeţi *vritti*-surile ei (modificările mentale) unul câte unul prin efort continuu şi energie mentală focalizată. Astfel, curând, veţi putea intra în starea neduală, care este *asamprajnata samadhi*.

Dacă, odată cu nimicirea *sankalpa*-surilor (gândurilor), cauză a numeroase dureri, mintea va fi şi ea distrusă, atunci curentul înghe ţ şi întunecat al iluziei ce vă înconjoară din timpul vieţilor anterioare va dispare şi el. Şi atunci, precum un cer limpede toamna, doar *Brahman* (Supremul Absolut) singur va străluci magnific, plin de fericire, nepieritor, nedual, fără de formă şi fără de naştere sau moarte.

Atunci când gândurile voastre, în general dispersate, se vor aduna toate la un loc, iar voi vă veţi cufunda într-o stare de profund repaus, atunci eternul *Atman* (Sinele) va străluci cu putere, aşa cum imaginea soarelui se reflectă în oglinda unei ape. Pacea nu o veţi găsi în bani, profesie sau în mâncare. Când mintea devine fără

de dorinţă şi lipsită de orice gând, *Atman* străluceşte şi iradiază intens în jur doar fericire şi pace. Aşadar, de ce să căutaţi în van fericirea printre obiectele care vă înconjoară? Căutaţi-o şi străduiţi-vă să o obţineţi în interiorul vostru, în ceea ce se numeşte SAT-CHID-ANANDA (Pură Existenţă — Pură Cunoaştere — Beatitudine Infinită).

CAPITOLUL 16

GÂNDURILE CREEAZĂ LUMEA

Gândul, originea oricărui lucru

Tot ceea ce există în universul material şi-a avut originea în gând, de la care, mai apoi, a prins formă. Orice castel, statuie, orice pictură, fiecare piesă a unui mecanism — pe scurt, totul — şi-a avut ideea, originea, în mintea cuiva care a conceput iniţial acel ceva, înainte de materializarea efectivă a conceptului.

În esenţă, lumea este doar o idee sau un gând. Exact ca şi o sămânţă ce începe să germineze la timpul şi locul potrivit, tot astfel şi ceea ce se vede (şi se cunoaşte) apare ca vizibil prin *sankalpa* minţii (vizibilul nefiind altceva decât vizionarul). Când mintea încetează să mai gândească, lumea dispare şi o fericire indescriptibilă îi ia locul. Când mintea începe să gândească, imediat reapare lumea înconjurătoare cu întreg cortegiul ei de suferinţe.

"Cogito, ergo sum" — "Gândesc, deci exist". Aceasta este piatra fundamentală a filozofiei lui Descartes. Formularea este în conformitate şi cu afirmaţia lui Shri Shankara şi anume, că *Atman* (Sinele individual) nu poate fi iluzoriu şi nici amăgitor; cel care-l neagă, chiar prin această negaţie, îi adevereşte de fapt realitatea.

Universul este făcut vizibil prin intermediul minţii. Atunci când vă gândiţi şi cugetaţi în mod serios şi fără încetare asupra naturii minţii, acest lucru nu este concludent. Atunci când începeţi să analizaţi şi să judecaţi mintea, la fel, nu înseamnă mare lucru. Toate acestea reprezintă doar un mănunchi de gânduri, având la bază **eu**-l, care este rădăcina tuturor celorlalte gânduri. Acest **eu** constituie o idee falsă şi o non-entitate. Când, în final, veţi reuşi să smulgeţi această rădăcină a tuturor gândurilor şi ea se va pierde în nimic, unde şi cum va mai putea mintea să se manifeste în jur?

Primul gând care a apărut în mintea voastră a fost *"aham"*, adică **eu**. Ultimul gând sau *vritti* care va răsări în minte, înainte ca aceasta să fie absorbită în *Brahman* (Realitatea Absolută), va fi *brahmakara vritti;* el va apare ca urmare a sentimentului că sunteţi Infinit.

Universul, o creaţie a minţii cosmice

Universul nu este o creaţie mentală a lui *jiva* (sufletul individual). Iniţial, a fost un singur gând, organizat, al minţii cosmice *(hiranyagarbha),* care s-a materializat în universul aparent ce ne înconjoară. Acest univers fenomenal nu este decât o consecinţă a Voinţei Divine, el părând a fi real numai prin prisma minţii noastre. Fiece dramaturg, înainte de a scrie o piesă de teatru are clar întipărită în minte

imaginea întregii piese ce urmează să o scrie. Apoi el compune acţiunea în patru acte succesive. Când este pusă în scenă, piesa se joacă, firesc, în succesiunea actelor, parte după parte. În mod similar, universul în mişcare este o vivace imagine mentală a Minţii Cosmice, care este mintea lui *Ishvara* (Dumnezeu). Pentru El, nu există nici trecut, nici viitor, nici "aproape", nici "departe". Orice loc se află "aici" şi orice timp este "acum". Evenimentele apar în succesiunea lor pe scena lungii drame lumeşti pe măsură ce Timpul trece. Atomii se rotesc continuu. Ceea ce este vechi devine nou şi ceea ce este nou devine vechi. În realitate, nu există nici un lucru care să se poată numi "vechi"; mai mult, nu există nici un lucru de sine stătător. *Jiva*-surile (sufletele individuale), împreună cu mintile individuale sunt martori ai evenimentelor în succesiune. Însă *Ishvara* (Dumnezeu) cunoaşte toate evenimentele dintr-o dată. El este *sarvajna* (atoateştiutor) şi, în acelaşi timp, *sarvavit* (atoateînţelegător). El cunoaşte orice detaliu al creaţiei Sale. Mintea Cosmică este cea care creează *maya* (iluzia), iar mintile individuale primesc lucrurile sub imperiul acestei iluzii.

Acest univers nu este altceva decât un mod de manifestare al minţii, elaborat de *Brahman* Realitatea Absolută), cauza universului. Toate universurile care apar ca acţiune a lui *manas* (mintea) nu reprezintă altceva decât modurile ei de manifestare. Mintea este o conştiinţă subiectivă, iar din punct de vedere obiectiv, ea constituie acest univers. De aici rezultă că această lume atotcuprinzătoare nu este altceva decât însăşi conştiinţa.

Ishvara şi *maya*

Toate *samskara*-surile (impresiile din mintea subconştientă) plutesc în *maya* (iluzie). Presupuneţi că aveţi o oglindă. Presupuneţi apoi că această oglindă este foarte mare şi că puteţi vedea reflectându-se în această oglindă toate persoanele care se mişcă pe stradă, toate căruţele, toate maşinile, toate caleştile ce trec de-a lungul drumului. Astfel, se pot urmări foarte simplu, de la distanţă, toate mişcările în oglindă, fără să fiţi afectaţi de loc. Tot astfel, mişcările acestui întreg univers au loc în oglinda infinită, numită *maya* (iluzia). *Ishvara*, sau Stăpânul Universului, urmăreşte doar şi este martorul a orice se întâmplă în această oglindă. El este martorul tăcut (*sakshi*). Când *adrishta* (puterea ascunsă a *karma*-surilor (acţiuni ce operează prin legea Cauzei şi a Efectului)) *jiva*-surilor (sufletelor individuale) s-a maturizat suficient de mult, *Ishvara* (Stăpânul Universului) îşi manifestă voinţa sa divină şi astfel universul este proiectat în afară.

Realitatea Universului se află în *sankalpa* minţii

Manas (mintea), aflată mereu în agitaţie şi datorându-şi existenţa inefabilului *Brahman* (Realitatea Absolută), creează lumea în conformitate cu propriile ei *sankalpa*-suri (gânduri). Această iluzie, care este universul, ţâşneşte din *sankalpa* (gândul) minţii. Universul apare în forma în care o percepeţi voi datorită *sankalpa*-surilor (gândurilor) minţii voastre şi tot ea este cea la care vi se cere să renunţaţi dacă doriţi să vă cufundaţi în Realitatea Unică, aflată dincolo de acest univers. "Despre cel care a renunţat la toate dorinţele se spune că a ajuns la yoga numai atunci când nu mai este legat de obiectele simţurilor şi de fapte." (*Bhagavad Gita*, VI-4).

Odată cu multiplicarea şi intensificarea *sankalpa*-surilor (gândurilor), universul va creşte şi el; odată cu dispariţia acestora, universul se va stinge într-o clipă. Anihilând *sankalpa* (gândurile), toate concepţiile privind diferenţele între obiect şi subiect vor dispare şi atunci, Realitatea lui *Brahman* (Dumnezeu) va străluci neâncetat. Atunci, umbra întregului univers — în mişcare sau staţionar — se va absorbi în El, într-o stare non-dual㠖

Prin contemplarea lui **eu**, întreg ansamblul ideilor despre univers se va concentra acolo; astfel, tot universul se va risipi instantaneu, precum întunericul în faţa luminii soarelui. "*Manah Kalpitam Jagat* — (Creaţia) lumii este o imaginaţie a minţii" (*Yogavashistha*).

Mintea şi **eu** sunt unul şi acelaşi lucru. Distrugeţi eu-l şi veţi obţine anihilarea minţii.

Acest joc al lumii este adoptat de către minte şi numai de către ea — "*Manomatram Jagat* — Ceea ce oamenii numesc lume reprezintă însăşi mintea".

Mintea este însăşi această lume şi ea se manifestă întocmai ca şi lumea exterioară. Tot acest univers nu este altceva decât mintea. Întocmai ca un vis ce generează un alt vis în el însuşi, tot astfel şi mintea, care nu se poate vedea pe sine, va genera un vizibil inexistent. Acest univers perisabil există doar atât timp cât există şi mintea, dar dispare îndată cu risipirea acesteia. Dacă mintea, care este instrumentul cunoaşterii, percepţiei şi activităţii, dispare, cu ea va dispare de asemenea şi lumea subiectivă.

Fiecărui sunet (*shabda*) îi corespunde o noţiune şi un obiect anume. Deci, sunetului "vacă" îi asociem o noţiune şi un obiect. *Maya* (iluzia) vă amăgeşte şi vă înşeală prin intermediul tocmai acestei *shabda-jala*. Lumea întreagă este doar o noţiune, doar o idee. Ea este *sankalpamatra* (care există doar în gând), *bhramtimatra* (este doar o iluzie), *kalpanamatra* (care există doar în imaginaţie) şi *akashamatra* (este doar eter). Ea se manifestă doar cu numele. Întreaga lume se constituie dintr-o combinaţie de cinci elemente. Analizaţi, realizaţi natura iluzorie

a obiectelor şi abandonaţi toate concepţiile false despre obiecte. Atunci când veţi ajunge să aprofundaţi mult acest proces de analiză, întreaga lume se va risipi şi odată cu ea va dispare orice noţiune, sunet sau obiect.

Fericirea şi mizeria întâlnite în această lume sunt cauzate, ambele, de către minte. Toate durerile şi plăcerile răsar numai din minte. Aceste dualităţi vor fi însă nimicite dacă mintea va fi anihilată corespunzător printr-o dreaptă judecată, discriminare şi înţelegere a naturii şi proceselor ei, cât şi printr-o *sadhana* (disciplină spirituală) intensă. Cele trei lumi sunt create pentru plăcerile şi durerile minţii. Suspendarea activităţii mentale va cauza dispariţia celor trei lumi împreună cu toate suferinţele lor. Odată cu distrugerea lumii, toate cele trei perioade ale timpului se vor dizolva. Controlând mintea veţi putea atinge şi dobândi toate puterile oculte. Dacă mintea însă nu va fi controlată, dacă ea nu va fi liniştită şi focalizată, atunci toate celelalte devin fără de folos şi dureroase. De aceea, mintea trebuie să fie anihilată fără milă. Ea trebuie să devină servitoarea voastră.

Mintea funcţionează prin intermediul celor trei categorii

Întotdeauna mintea funcţionează prin intermediul celor trei categorii: de timp, de spaţiu şi de cauzalitate. Aceste trei categorii sunt, bineânţeles, nişte creaţii mentale. Un cocotier nu are neapărat 25 de picioare înălţime. Aceasta, înălţimea, reprezintă doar o interpretare mentală. Mintea este cea care creează lungimea, înălţimea, lăţimea, grosimea, dimensiunile, vidul, etc. De exemplu, o distanţă de 2 mile o apreciaţi după un anumit simţ al măsurii. De fapt, omul simte că a parcurs o astfel de distanţă. Atunci însă când veţi transcende mintea, toate aceste categorii vor dispare cu desăvârşire. De aceea, anihilaţi mintea prin *brahmavichara* (introspecţie şi focalizarea gândurilor asupra Adevărului Absolut). Veţi intra atunci pe tărâmul păcii şi al beatitudinii supreme (*ananda*). Acest tărâm este etern, infinit şi fără de cauză (*parama karana*).

De ce? şi cum? este Universul - o problemă transcendentă

Domnul Narain, un bun prieten, care se află acum în faţa mea este propria mea creaţie mentală. De fapt, această lume este însăşi creaţia mea mentală.

Abhava sau non-existenţa se spune că este un obiect al percepţiei, întrucât inexistenţa unui lucru înseamnă existenţa lui altundeva. În conformitate cu teoria idealistă, nu există nici o lume cu adevărat reală. Totul este doar imaginaţie mentală. Aceasta este *vijnanavada* (idealismul subiectiv) din budism.

La polul opus, după teoria realistă, lumea este o realitate solidă. Chiar şi şcoala

dualistă din Madhva, şcoala Visishtadvaita din Ramanuja, precum şi *Raja yoga* lui Maharshi Patanjali susţin că lumea este reală (*jagat satyam*).

Kant a demonstrat că spaţiul, timpul şi cauzalitatea nu sunt realităţi obiective, ci doar forme subiective ale intelectului nostru, concluzia inevitabilă fiind aceea că lumea, până acum extinsă în spaţiu, aleargă şi în timp, dirijată fiind de cauzalitate. Ea este doar o reprezentare a minţii noastre.

O minte finită, care este grosieră şi condiţionată de timp, spaţiu şi cauzalitate, nu poate înţelege de ce şi cum este universul, adică nu poate înţelege şi asimila nişte noţiuni care, prin însăşi esenţa lor, sunt de domeniul transcendentului. Problema n-a fost niciodată rezolvată satisfăcător; nici o *shastra* (scriere străveche), nici un înţelept sau *acharya* (maestru spiritual) n-a dat, vreodată, un răspuns satisfăcător la această problemă. Ca atare, nu insistaţi în această direcţie, căci nu veţi obţine niciodată vreo soluţie. Tot ceea ce este, reprezintă *mauja* (minunata voinţă) a lui *Brahman* (Dumnezeu) şi anume, aceea de a crea universul. Această voinţă dă naştere lui *lila-vilasa* (splendoarea jocului Divin). Totul este iluzia creată de Divin şi, în acelaşi timp, *svabhava* lui (natura lui proprie).

Inexistenţa lumii — ce înseamnă ea

Abhava jagat (non-existenţa lumii) sau *nasa* (distrugerea) ei nu înseamnă neapărat anihilarea munţilor, lacurilor, copacilor sau râurilor. Atunci când în voi s-a stabilit *nischaya* (determinarea, hotărârea) că lumea acesta este *mithya* (nereală, iluzorie) şi când această înţelegere va deveni din ce în ce mai puternică, atunci când veţi fi pe deplin convinşi că lumea este într-adevăr iluzorie precum *mrigatrishna* (mirajul), atunci singur acest fapt va duce la distrugerea lumii.

Desigur, nu veţi putea distruge un munte şi nici nu este necesar, dar veţi putea distruge **ideea** unui munte.

Universul este precum *svapna* (starea de vis) în starea *jagrat* (starea de veghe). Aşa cum în oglindă apare orice imagine, tot astfel şi această lume este o mare imagine în oglinda minţii. Mintea este o uriaşă *chaddar* (ţesătură groasă) pictată cu cele mai variate scene. Cu toate că nu există nici pictor, nici pânză, nici vreun alt accesoriu necesar picturii cum ar fi: penelurile, uleiul, vasele, pudra, etc., totuşi imaginea Universului apare pictată pe *jnana-akasha* (eterul atotcuprinzător) cea fără de pată.

Jocul minţii, care se dezvoltă din *chaitanya* (conştiinţa pură) constituie întreg acest univers. Mintea este *maya* (iluzia), iar *maya* este mintea. Ceea ce mintea făptuieşte nu reprezintă altceva decât acţiunea lui *maya* (iluzia). Atracţia sau ataşamentul minţii spre forme sau nume este o iluzie şi, în sfârşit, identificarea cu mintea reprezintă, de asemenea, o iluzie.

Modul în care mintea se manifestă ca o lume

Mişcarea sau vibraţia lui *prana* (forţa vitală, curentul vieţii) modifică mintea. La rândul ei, mişcarea, activitatea minţii generează universul. Mintea se manifestă ea însăşi ca lume exterioară. *Nama-rupa* (numele şi formele) răsar datorită lui *vikshepa shakti* (zbuciumul minţii) care este una din puterile iluziei (*maya*). Ca forţă, *vikshepa* (dispersia minţii) operează atât în *jagrat* (starea de veghe), cât şi în *svapna* (starea de vis). Întreaga lume ce ne înconjoară este proiectată doar pe seama acestei forţe. În somn, ea dispare.

Legăturile care se stabilesc între minte şi lumea exterioară au loc prin intermediul vorbirii şi vechilor *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă). Dacă vă veţi retrage într-un loc solitar şi liniştit veţi putea închide şi fereca primele trei porţi, iar prin *vichara* (introspecţie şi meditaţie asupra Sinelui) veţi putea distruge *samskara*-surile (impresiile subconştiente), care este cea de-a patra poartă. Atunci veţi dobândi *jnana* (Cunoaşterea Sinelui).

Toate universurile, indiferent de natura lor, izvorăsc în creaţie din Cunoaşterea Infinită a Sinelui (*atma jnana*) şi strălucesc ca şi lumile ce le conţin doar prin intermediul minţii noastre iluzorii, precum albastrul cerului, care de fapt nu există cu adevărat. Mintea este *prajna shakti* (conştiinţa pură asociată cu corpul cauzal în starea de somn adânc). Pe de altă parte, materia este *bhuta shakti* (forţa elementelor), iar *prana* (forţa vitală) este *kriya shakti* (energia de activitate) a lui *Brahman* (Realitatea Absolută). Totul aparţine lui *Brahman* (Dumnezeu). În realitate, nu putem vorbi, separat, de *jiva* (suflet individual), ci doar de *Brahman* (Divinul atotstăpânitor).

Mintea, care oscilează incontinuu, îşi imaginează tot acest univers iluzoriu prin propria ei ignoranţă; dar, informată asupra naturii reale, adevărate, a acestei lumi, ea va sfârşi prin a o recunoaşte ca fiind însuşi *Brahman* (Dumnezeu).

CAPITOLUL 17

AVIDYA ŞI *AHAMKARA*

Avidya

Mintea reprezintă o creaţie datorată ignoranţei (*avidya*). De aceea, în sine, este un *karya* (efect) al acestei neştiinţe sau ignoranţe. Mereu plină de iluzii şi promisiuni, mintea vă ademeneşte şi vă dezamăgeşte incontinuu, determinându-vă să mergeţi pe un drum greşit. Dacă veţi putea distruge cauza minţii, care este *ajnana* (necunoaşterea) şi veţi obţine *jnana* (Cunoaşterea Sinelui Suprem), atunci mintea va dispare, topindu-se în nimicnicie. *Manonasa* (anihilarea minţii) are loc atunci când se instaurează *jnana* (cunoaşterea adevărată, cunoaşterea spirituală).

Avidya (ignoranţa) se manifestă prin intermediul *upadhi*-surilor (atributelor şi limitărilor secundare). Mintea este un astfel de *upadhi* (atribut); *buddhi* (intelectul) este, de asemenea, un *upadhi*, iar *ahamkara* (ego-ul fals) reprezintă cel de-al treilea *upadhi* (atribut).

Mintea omului este, în mod obişnuit, plină de *avidya* (ignoranţă). Explicarea acestui concept empiric trebuie căutată în natura facultăţilor noastre cognitive. Shri Shankara oferă această explicaţie pentru *avidya* (ignoranţă), afirmând că ea este congenitală în facultăţile noastre mentale. *Avidya* (neştiinţa) este *mithyajnananimitta*, adică o condiţie bazată pe cunoaşterea falsă. Pe de altă parte, cunoaşterea este o altă facultate a minţii, fiind *nityapratyayarupa*, ceea ce înseamnă că apare în forma unei concepţii greşite. "Toate *jiva*-surile — entităţi umane — care nu există cu adevărat, sunt (cu toată apariţia concomitentă a naşterii şi a morţii, etc.) doar rezultatele directe ale tendinţei de obiectivizare a minţii şi nimic altceva".

Întreaga experienţă a dualităţii realizată de cel ce percepe şi de cel perceput este pură imaginaţie. Ignoranţa (*avidya*) nu se poate manifesta în afara minţii. Distrugând mintea este distrus, practic, totul. Activitatea minţii reprezintă, după cum am mai spus, cauza tuturor apariţiilor şi manifestărilor în lume. Pe seama acestei ignoranţe sau *bhranti* (iluzie) în minte, oamenii percep obiectele, formele şi fenomenele ca şi cum acestea ar fi separate de ei şi reale.

Atât timp cât mintea va continua să existe, vor exista şi toate aceste diferenţieri între mare şi mic, sus şi jos, superior şi inferior, bun şi rău, etc. Adevărul Suprem este acela în care nu există relativitate. Dacă veţi putea transcende mintea prin practica meditaţiei asupra Sinelui, care trebuie să fie continuă şi profundă, veţi fi capabili să atingeţi starea de *nirdvandva* (o stare dincolo de opoziţii) în care veţi găsi pacea supremă şi cel mai înalt adevăr.

Mintea însăşi este *avidya* (ignoranţa). Imaginaţiile şi *sankalpa*-surile (gândurile) sunt produse directe ale acestei ignoranţe. De aceea, mintea trebuie purificată prin

japa (repetarea silabelor sacre), *pranayama* (controlul respiraţiei), *satsanga* (compania celor înţelepţi), *vichara* (introspecţie) şi *nididhyasana* (meditaţie profundă), aşa după cum o monedă ruginită trebuie curăţită, pentru a-şi recăpăta luciul, cu pământ, zgură, tamarind, pudră, etc.

Ahamkara — cum se dezvoltă el

Atman (Sinele) împreună cu *buddhi* (intelectul) formează *ahamkara* (ego-ul fals). Baza, fundamentul lui *ahamkara* (simţul eu-lui) este *buddhi* (intelectul). Deoarece *buddhi* (*bheda buddhi* — intelectul care divide şi împarte) este cauza acestei diferenţieri, a acestui mic **eu**, el devine cauza sau sămânţa pentru *ahamkara* (ego-ul fals). *Ahamta* şi *mamata* (**eu** şi **al meu**) sunt *jivasrishti* (creaţii ale sufletului, aşa cum sunt egoismul, simţul proprietăţii, etc.). *Jivasrishti* este ceea ce leagă omul de lumea exterioară. *Ishvarasrishti* (Creaţia Divină) ajută fiinţa umană pe calea ei spre realizarea spirituală.

Sămânţa minţii este *ahamkara* (ego-ul). *Ahamkara* (**ego**-ul fals) se dezvoltă prin gândurile minţii. Întrucât primul gând este **eu** şi, deoarece el stă la baza tuturor celorlalte gânduri, *ahamkara* (ego-ul fals) este considerat a fi sămânţa minţii. Această idee a **eu**-lui va atrage după sine şi ideea timpului, spaţiului şi a altor forţe. În acelaşi timp cu **eu**-l fals apare şi *buddhi* (intelectul), memoria şi *manas* (mentalul) care este sămânţa arborelui *sankalpa* (arborele gândurilor).

why ?! În copilărie, *ahamkara* (**ego**-ul fals) nu se manifestă prea mult. În acea perioadă el se aseamănă cu o umbră pe o suprafaţă sticloasă. Apoi însă, dezvoltându-se, se evidenţiază cu precădere în timpul adolescenţei, iar după ce vă căsătoriţi veţi fi prinşi în mrejele diferitelor probleme lumeşti. În copilărie, de pildă, nu ştiţi ce este frica. Din momentul însă în care acest **eu** fals devine tot mai puternic în voi, puţin câte puţin încep să se manifeste nuanţele fricii şi a diferitelor alte dorinţe, iluzii şi imaginaţii care nu au nici o legătură cu natura voastră reală, imuabilă. Din această cauză, este firesc ca lumea să vă apară perfect reală şi să o consideraţi ca fiind totul pentru voi.

Blestemul egoismului

Practic, *ahamkara* (**eu**-l fals) este o iluzie, dar influenţa lui este totuşi uriaşă! *Maya* (iluzia) este, deci, chiar *ahamkara* (**ego**-ul fals). Mintea, de asemenea, este o altă reprezentare a lui *ahamkara*. Întreaga lume înseamnă *ahamkara* (**eu**-l fals). *Ahamkara* (**eu**-l fals) se răspândeşte pretutindeni, prin intermediul posesiunii şi a diferenţelor create de **al meu** şi **al tău**. *Ahamkara* (**ego**-ul) se află în strânsă legătură cu lumea empirică (*abhinivesha* sau strâns legat de viaţă), dar acest lucru semnifică *ajnana* (necunoaşterea realităţii). Priviţi la decepţiile provocate de *maya* (iluzie) şi

la marile ei înşelăciuni! Fiţi deci mereu precauţi şi vigilenţi! Treziţi-vă şi dobândiţi *jnana* (cunoaşterea spirituală).

Aşa cum norii acoperă soarele, tot astfel şi norul lui *ahamkara* acoperă *"jnana surya"* adică Infinitul Soare al Cunoaşterii, care este *Brahman* (Dumnezeu). Nu veţi putea nicicând ajunge la Divin dacă va mai rămâne fie şi o cât de mică fărâmă de egoism şi de ataşament în voi, dacă veţi avea chiar şi cea mai slabă înclinaţie spre nume şi formă, dacă veţi mai păstra cea mai slabă nuanţă a unei *vasana* (dorinţă subtilă latentă) sau dacă v-a rămas fie şi cea mai neânsemnată urmă a unor dorinţe lumeşti în minte.

Cum să îndepărtăm *ahamkara*

Rădăcinile adânci ale lui *ahamkara* (ego-ului fals) vor fi smulse şi arse prin focul cunoaşterii (*jnanagni*). Abia atunci veţi dobândi uşor minunata *moksha* (Eliberare finală). Atunci toate necazurile, supărările, mizeriile şi suferinţele vor lua sfârşit în mod definitiv. Controlul asupra *indriya*-surilor (organelor de simţ) şi practica *pranayama*-ei (controlul respiraţiei) vor ajuta la dezvoltarea lui *buddhi* (intelectului).

Desigur că *ahamkara* (ego-ul fals) nu va putea fi eliminat dintr-odată. Puteţi renunţa uşor la soţie, copii, bani, sau supărare. Dar este extrem de dificil să renunţaţi la *ahamkara* (egoism). Încercaţi deci să-l minimalizaţi puţin câte puţin. Îndepărtaţi treptat câte o mică parte din *ahamkara*. Fiţi conştiincioşi, sinceri, perseverenţi în acţiunea voastră. În patru ani veţi fi capabili să dezrădăcinaţi complet acest eu fals din voi. *Ahamkara* (**eu**-ul fals) trebuie îndepărtat fie prin servicii dezinteresate (*Karma yoga*), fie prin devoţiune şi abandonarea de sine (*bhakti yoga*), ori prin descoperirea de sine (*Vedanta atma-vichara*).

Ahamkara (**eu**-l fals) este generat prin intermediul *sankalpa*-surilor (gândurilor) ce iau naştere în *manas* (în minte). Dacă modificările minţii, alimentate de plăcerile senzuale vor fi distruse, atunci *Atman* (Sinele real), lipsit fiind de *ahamkara* (**eu**-l fals), va deveni cunoscut ca Unica Realitate existentă.

Ahamkara (**eu**-l fals) este precum o frânghie. El leagă sau uneşte toate *indriya*-surile (organele de simţ) de voinţa sa. Când un şirag se rupe, toate perlele cad jos. Tot astfel se va întâmpla atunci când frânghia, care este *ahamkara*, va fi ruptă prin conştiinţa identităţii cu *Brahman* ("AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* (Supremul Divin)") prin *sakshi bhava* (Conştiinţa de martor tăcut a Sinelui), sau prin abandonarea de sine (*nimitta bhava*). Toată influenţa *indriya*-surilor (organelor de simţ) va fi îndepărtată sau distrusă.

Pe drumul realizării de Sine veţi fi ajutaţi numai dacă veţi conştientiza şi vă veţi identifica cu corpul vostru subtil. Este un lucru bine ştiut că toate necazurile provin doar de la identificarea cu corpul fizic, alcătuit din carne şi oase, necazuri aduse de

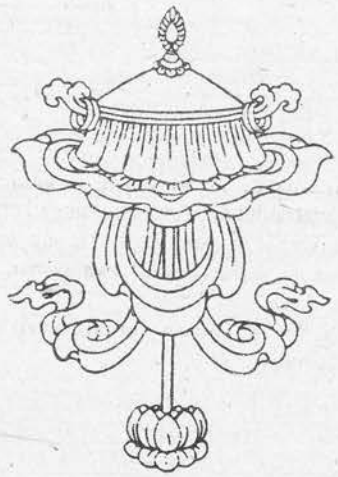
ahamkara (eu-l fals) şi de simţul posesiunii.

Oricând *ahamkara* (simţul euv-ului) a tinde să se manifeste, va trebui să vă puneţi următoarea întrebare: "Care este sursa acestui eu?" Dezbateţi, analizaţi şi meditaţi mereu asupra acestei probleme. Atunci când îndepărtaţi foile de ceapă una câte una, la sfârşit nu mai rămâne nimic. Tot astfel, analizând tot timpul acest Eu fals, el va sfârşi prin a deveni o non-entitate, pierzându-se şi diluându-se în mod treptat. Veţi înţelege atunci că structura voastră fizică nu este acest eu. Eu-l rămâne chiar şi după ce un picior este amputat. Renunţaţi deci la *jivasrishti* (creaţii ale sufletului individual aşa cum sunt, de pildă, egoismul, simţul posesiunii, etc.).

Ahamkara (eu-l fals) poate fi lesne îndepărtat printr-o *sadhana* (disciplină spirituală) adecvată sau *brahma-bhava* (devoţiune către Divin) intensă.

Ahamkara sattva-ic

Atunci când rostiţi: "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* (Realitatea Absolută)", aceasta înseamnă că vă confruntaţi cu ceea ce se numeşte *ahamkara sattva*-ic (ego-ul pur). El este *moksha ahamkara* (tipul de ego care conduce la eliberare). Acest tip de ego nu vă cauzează însă nici un rău, ci, dimpotrivă, el vă va ajuta să-l realizaţi pe *Brahman* (Dumnezeu) foarte repede. Focul pictat într-un tablou nu arde şi nu pricinueşte nici un rău. Lumina unui bec, faţă de cea a soarelui, nu va străluci mai mult. Tot astfel, *ahamkara* (ego-ul fals) a unei persoane *sattva*-ice (pure) nu va determina nici o suferinţă altei persoane.



CAPITOLUL 18

PUTEREA GÂNDULUI

Gândul este o forţă reală

Gândul este o forţă reală, cea mai vitală, subtilă şi irezistibilă forţă care există în univers. Lumea gândurilor este mai reală decât universul fizic. Gândurile sunt toate lucrurile din jurul nostru. Fiecare schimbare a gândului este acompaniată de o vibraţie a materiei sale (mentale). Gândul, ca forţă, necesită — pentru a acţiona — un fel special al materiei subtile.

Mintea îşi asumă forma oricărui lucru pe care îl contemplă. Când vă gândiţi la un obiect, imediat mintea ia forma acestuia. Atunci când vă schimbaţi gândul, mintea îşi schimbă şi ea forma. În ea se nasc mereu modificări. Gândurile voastre se schimbă foarte repede, determinând modificări la fel de rapide în forma şi starea minţii. În fiece moment, mintea creează sute de astfel de forme-gând, dispersându-le apoi tot atât de repede, căci niciodată ea nu se stabileşte cu fermitate asupra unui singur lucru.

Orice gând are un nume şi o formă proprie. Forma reprezintă starea grosieră, iar numele starea mai subtilă a unei puteri în manifestare, numită gând. Însă toate acestea trei (gândul, forma şi numele) constituie unul şi acelaşi lucru. Putem vorbi, practic, de existenţa unităţii în trinitate, cele trei grade ale existenţei cuprinse în acelaşi lucru. Oriunde s-ar afla una din acestea, ea va fi însoţită de celelte două. Presupuneţi acum că mintea vă este perfect calmă şi golită în întregime de orice gând. Cu toate acestea, îndată ce gândurile încep să se nască, ele vor lua imediat o formă şi un nume. Astfel, descoperiţi că orice idee pe care o are cineva sau o poate avea trebuie să fie pusă în legătură cu o anumită lume, ca o parte constituantă a ei.

Limbajul poate fi diferit, dar gândul este acelaşi, căci indiferent de limba vorbită, imaginea mentală este aceeaşi. Sunetul, de pildă, este situat pe patru nivele: *para, pashyanti, madhyama* şi *vaikhari*. *Vaikhari* reprezintă vorbirea curentă. Această vorbire este diferită de la un popor la altul. Dar *para, pashyanti* şi *madhyama* sunt unul şi acelaşi lucru. *Para* este sunetul nediferenţiat, latent, sunetul lui *Brahman* (Realitatea Absolută). Apoi limba *Devata*-surilor (zeităţilor) sau limba planului mental este una şi aceeaşi, adică *madhyama*. Vibraţia corpului cauzal (*Karana sharira*) este *pashyanti*. Acesta este, de fapt, numele vostru real. Când veţi opera prin intermediul lui *Karana sharira* (corpul cauzal) veţi auzi sunetul *pashyanti*, adică numele vostru adevărat.

If u wanna understand the secret of the Universe
u have to think in terms of
Energy / frecquency / vibration

Gândul este materie subtilă

Gândul este materie subtilă, fiind tot atât de solid ca şi o stâncă. Omul, ca structură fizică, poate muri, dar gândurile lui nu vor muri niciodată. Ele au formă, mărime, contur, culoare, calitate, substanţă, putere şi greutate. De pildă, un gând spiritual are culoarea galbenă; un gând plin de mânie şi de ură este de un roşu închis; gândul egoist are culoarea maro şi aşa mai departe.

Yoghinul avansat poate vedea direct, prin ochiul său interior, toate aceste gânduri. Cu cât gândurile sunt mai puternice, cu atât rezultatele sunt mai rapide. Gândul este focalizat, dându-i-se o anumită direcţie şi în acest fel el realizează efectiv ceea ce i s-a cerut.

Gândul este o forţă creatoare

Gândul reprezintă o forţă uriaşă, o forţă dinamică. El se mişcă, molipseşte şi creează. Prin puterea gândului puteţi realiza adesea minuni. Gândul vă conferă puteri creatoare. În zilele acestea există scrise o mulţime de cărţi despre puterea gândului, despre dinamicitatea lui, despre educarea lui. Studiaţi-le, căci numai atunci veţi putea avea o înţelegere adâncă, de ansamblu, a gândului, a puterii şi felului în care acesta lucrează.

Puterea gândului este foarte mare. Fiecare gând al vostru are o valoare unică, precisă pentru voi. Puterea corpului, a minţii voastre, succesul vostru în viaţă şi dorinţa celor din jur de a fi în compania dumneavoastră — toate acestea depind de natura şi calitatea gândurilor pe care le emiteţi. Astfel deci, trebuie să ştiţi să vă educaţi gândul.

Gândul poate conferi sănătate

Dacă veţi menţine gânduri sănătoase vă veţi putea păstra într-o stare de perfectă sănătate. Dacă însă veţi fi dominaţi de gânduri bolnăvicioase, negative, de stress şi de oboseală, dacă veţi mentaliza că unele organe funcţionează prost, atunci nu vă veţi putea aştepta la o sănătate bună, la frumuseţea şi armonia corpului vostru. Corpul este însuşi produsul minţii. Deci, dacă mintea voastră generează numai gânduri viguroase, atunci şi corpul vostru fizic va fi de asemenea viguros.

Orice gând rău întinează şi răneşte mintea şi, dacă se persistă în el, va deveni cauza unor adevărate boli şi mutilări mentale, incurabile pe parcursul întregii vieţi.

Gândul modelează caracterul

"Spune-mi cum gândeşti, ca să-ţi spun cine eşti". "Omul este creat de gând; ceea ce gândeşte omul, aceea el devine." Gândiţi-vă că sunteţi puternici şi veţi deveni puternici. Întreţinând gânduri de slăbiciune şi nesiguranţă veţi fi şi voi, de asemenea, slabi. Dacă aveţi gânduri rele veţi deveni un om rău. Gândiţi-vă că sunteţi Dumnezeu şi veţi deveni Dumnezeu. Omul îşi creează propriul său caracter şi devine ceea ce gândeşte. Dacă meditaţi asupra curajului veţi dobândi un cartacter plin de curaj. La fel puteţi proceda şi cu răbdarea, puritatea, lipsa egoismului sau controlul de sine. Dacă gândiţi în mod nobil veţi dobândi încetul cu încetul un caracter nobil, dar dacă veţi avea gânduri josnice şi ruşinoase, la fel va deveni şi caracterul vostru. Gândul perseverent şi stabil formează în minte obiceiul şi acest obicei se va manifesta drept calitate în ceea ce priveşte caracterul vostru. Firul gândului se ţese în calităţi mentale şi morale şi aceste calităţi formează, în totalitatea lor, ceea ce se numeşte caracter. Vă puteţi clădi sau ajusta caracterul tot atât de sigur ca şi un zidar care construieşte sau repară o casă, folosindu-vă de legile universale şi acţionând în sensul legilor imuabile ale creaţiei.

Primul pas în modificarea caracterului vostru constă în alegerea deliberată a ceea ce va constitui ţinta gândurilor voastre şi apoi în a vă îndrepta cu persistenţă şi răbdare gândul asupra acestei calităţi alese. Curând se va constata o tendinţă tot mai mare de manifestare a acestei calităţi; puţin după aceea, exerciţiul ei vă va intra în obicei. Gândul modelează caracterul, iar destinul este expresia fidelă a gândirii voastre.

Gândul urzeşte destinul

Ceea ce gândeşte omul într-o viaţă, devine fără doar şi poate într-o alta. Dacă mintea se stabileşte ferm asupra unei idei, asupra unui gând, se formează atunci un obicei prin intermediul căruia forţa gândului se manifestă de la sine şi astfel, acest obicei supravieţuieşte morţii, fiind transmis vieţilor ulterioare ca o tendinţă şi capacitate de gândire.

Fiecare gând îşi are propria sa imagine mentală. Fiecare om deţine propria lui lume mentală, vederile, sentimentele, simţămintele, gândurile sale obişnuite, experienţa lui proprie şi modul lui specific de a gândi. Esenţa diferitelor stări mentale formate într-o anumită viaţă din planul fizic sunt promovate în planul mental. Această esenţă constituie baza viitoarei vieţi din planul fizic. Aşa cum un nou corp fizic apare la fiecare naştere, tot astfel, o nouă minte şi un nou *buddhi* (intelect) se formează în fiecare viaţă.

Este dificil de explicat modalităţile diferite în care acţionează gândul şi, de aici, legea *karma*-ei (acţiuni ce operează prin intermediul legii Cauzei şi a Efectului).

Fiece *karma* sau, mai simplu, lege a cauzei şi a efectului, dă naştere la două efecte distincte: unul asupra minţii individuale şi altul asupra întregii lumi. Astfel, omul îşi stabileşte traiectul vieţilor lui viitoare prin efectul pe care îl au acţiunile sale prezente asupra celor din jurul său.

Fiecare acţiune are un trecut ce a condus la făptuirea ei şi un viitor ce provine de la ea. O acţiune implică existenţa unei anumite dorinţe care să o insufle şi un gând care să-i dea formă. Fiecare act este o legătură într-un lanţ fără de sfârşit al cauzelor şi efectelor, fiecare efect devenind o cauză şi fiecare cauză fiind un efect; la rândul ei, fiecare din aceste legături este alcătuită din trei componente: dorinţa, gândul şi activitatea. O dorinţă stimulează un gând, iar gândul se concretizează el însuşi într-o acţiune.

Eu-l fals, care râvneşte la posesiunile altora, devine un punct important în vieţile ulterioare; la fel, ura şi răzbunarea păstrate în secret constituie sămânţa crimelor viitoare. De aceea, e bine de ştiut că iubirea dezinteresată conduce totdeauna spre altruism şi sfinţenie. Fiecare gând de compasiune ajută la construirea naturii gingaşe şi compasive ce aparţine aceluia care este prietenul şi sfătuitorul tuturor creaturilor.

Tot ceea ce făptuieşti atrage după sine consecinţe în deplin acord cu natura faptelor sale

Legea "După cum te porţi, aşa primeşti" operează tot timpul, fiind o lege cosmică universală. Ea operează, de asemenea, şi în lumea gândului. Oamenii cu gânduri asemănătoare sunt atraşi unii faţă de ceilalţi. Acesta este şi motivul pentru care întâlnim multe zicale şi proverbe, ca de exemplu: "Păsările de acelaşi fel stau la un loc... Un om se cunoaşte după prietenii care îi are." Un doctor este atras de alt doctor; un poet prezintă interes faţă de un altul; un cântăreţ iubeşte o cântăreaţă, iar unui filozof îi place de alt filozof. În sfârşit, vagabondul caută un alt vagabond. Observăm, deci, că mintea deţine o anumită "putere de atracţie". Fiecare atrage către el însuşi, atât prin părţile cunoscute, cât şi prin cele necunoscute ale forţelor vieţii, diferite gânduri, influenţe şi condiţii dintre cele mai apropiate felului lui de a gândi şi a trăi. În yoga, acest proces relativ misterios se numeşte **rezonanţă.**

Vorbind de lumea gândului, oamenii care gândesc în mod asemănător sunt atraşi unii faţă de alţii. Această lege universală a rezonanţei operează în mod continuu, fie că noi ne dăm seama sau nu. Cu toţii trăim, ca să spunem aşa, într-un uriaş ocean al gândurilor. Atmosfera din jurul nostru este încontinuu saturată de gândurile trimise de alţii şi, deci, cu toţii suntem afectaţi — mai mult sau mai puţin conştient — de către aceste forţe ale gândului. Apoi, în deplin acord cu structura fiecăruia, care poate permite sau nu pătrunderea acestor influenţe exterioare, ele vor penetra în condiţia noastră mentală, determinând mare parte din deciziile şi acţiunile noastre.

În general, oamenii întreţin gânduri care le fac plăcere şi atât. Astfel, indiferent că vă aflaţi pe uscat sau pe mare veţi atrage neâncetat — cu bună ştiinţă sau inconştient — ceea ce corespunde doar calităţii dominante a gândului vostru şi numai ei. Gândurile sunt proprietatea de netăgăduit a fiecăruia dintre voi şi ele pot fi formulate astfel încât să corespundă intenţiilor şi dorinţelor voastre. Omul deţine în întregime puterea de a hotărî succesiunea gândurilor sale.

Gânduri bune şi gânduri rele

Un gând bun este binecuvântat de trei ori. În primul rând, el ajută pe cel care l-a emis, îmbunătăţindu-i corpul său mental (*Manomaya kosha*). În al doilea rând, are efecte benefice asupra persoanei către care a fost îndreptat. În sfârşit, el ajută întreaga umanitate prin purificarea atmosferei mentale generale.

La polul opus se află gândurile negative care sunt condamnabile din trei puncte de vedere. În primul rând, ele fac rău aceluia care le manifestă, tulburând condiţia corpului său mental. Apoi, acţionează negativ asupra persoanei spre care sunt îndreptate. În al treilea rând, ele viciază întreaga umanitate prin efectele lor negative asupra atmosferei mentale generale.

Fiecare gând rău este precum o sabie îndreptată spre persoana căruia îi este destinat. Dacă veţi întreţine gânduri de ură veţi fi precum ucigaşul persoanei împotriva căruia susţineţi astfel degânduri. Dar acest lucru va determina şi suferinţa voastră, chiar într-o măsură mult mai mare, deoarece acţiunea unui gând este asemănător bumerangului: el se întoarce asupra celui care a iniţiat-o. O minte întreţinută de astfel de gânduri acţionează ca un magnet pentru a atrage gânduri asemănătoare de la alţii, intensificând răul primar.

Gândurile impure, necurate, implementate în atmosfera mentală generală otrăvesc minţile receptive. Mentalizarea îndelungată a unui gând rău face ca, treptat, persoana respectivă să scape de repulsia faţă de acesta, împingând-o astfel la acţiuni care să dea tocmai forma gândului respectiv.

Rezultatul gândurilor emise

Nu este suficient doar să nu întreţinem gânduri rele. Trebuie să transmutaţi gândurile rele în gânduri bune. Acesta este primul lucru pe care trebuie să-l efectuaţi în *sadhana* voastră (antrenamentul spirituală). Gândurile negative trebuie transformate în gânduri ajutătoare astfel încât, atunci când sunt emise, ele să fie capabile de a face un bine imens întregii umanităţi.

Gândurile sunt precum copiii voştri. De aceea, este foarte important să fiţi atenţi la gândurile voastre. Un fiu bun aduce fericire, nume şi faimă tatălui său. În schimb, cel neascultător aduce infamie şi ruşine. Tot astfel, un gând nobil va atrage fericirea

şi bucuria voastră, pe când unul rău va aduce nenorocire şi mizerie. Aşa cum vă educaţi plini de grijă copiii, tot astfel trebuie să aveţi grijă să menţineţi numai gânduri bune şi sublime.

Gândul este "contagios"

Gândul este foarte contagios, am putea spune, mai contagios chiar decât orice boală, modificându-se continuu. De fapt, el părăseşte creierul rotindu-se un timp în jurul lui. Dar, la fel de bine, acel gând poate pătrunde şi în creierele altora. Un gând de simpatie dă naştere unui gând asemănător în mintea acelora cu care veniţi în contact. Dimpotrivă, un gând violent produce o vibraţie asemănătoare la cei ce înconjoară un astfel de om. Gândul părăseşte creierul cuiva şi intră în creierele altora ce se găsesc la o mare depărtare, tulburându-i. Un gând de bucurie creează unul asemănător în alţii. Într-adevăr, vă simţiţi plini de bucurie şi încântare atunci când priviţi un grup de copii veseli care se joacă împreună.

Mintea este precum un aparat de radio. Un sfânt trimite în întreaga lume numai gânduri pline de armonie şi de pace prin intermediul acelor valuri de gânduri purificatoare, echilibrate, armonioase şi spirituale. Aceste gânduri călătoresc cu o viteză uriaşă în toate direcţiile şi intră în minţile a mii de oameni producând în ele gânduri similare de pace şi de armonie. În schimb, un om a cărui minte este plină de gelozie, răzbunare şi ură răspândeşte în jur gânduri disonante care se infiltrează în minţile multora, provocând în ele gânduri asemănătoare de ură şi discordie.

Gândul este foarte contagios. Observaţi un om bun şi onest stând mai mult timp în preajma unui bandit: Curând, el va începe să înjure sau să facă alte lucruri necinstite. La fel, un om cumpătat aflat o perioadă în compania unui beţiv va începe şi el, de asemenea, să bea.

Transferul gândului sau telepatia

Care este mediul propice pentru ca gândurile să poată călători de la o minte la alta? Acest mediu nu este altul decât *manas* — sau substanţa minţii — care umple tot spaţiul precum eterul, servind drept vehicul al gândurilor, aşa cum *prana* (forţa vitală) reprezintă vehiculul emoţiilor şi sentimentelor, eterul — cel al căldurii, luminii şi electricităţii, iar aerul — vehiculul sunetului. Mintea este *vibhu* (atotstăpânitoare) ca şi *akasha* (eterul). În acest fel, transferul gândului devine o realitate perfect posibilă, pe care oamenii au denumit-o telepatie.

Dacă vom arunca o piatră într-un bazin cu apă, ea va produce o succesiune de cercuri concentrice ce se vor îndepărta, treptat, de locul în care a fost aruncată piatra. De asemenea, lumina unei lumânări va da naştere unor vibraţii eterice ce se vor răspândi în toate direcţiile. În mod asemănător, când un gând (fie el bun sau

rău) apare în mintea unei persoane, el va da naştere la vibraţii în *manas* (mintea) sau atmosfera mentală, vibraţii care vor călători departe şi în toate direcţiile posibile.

În timp ce electricitatea se deplasează cu o viteză uriaşă, apropiată de cea a luminii, viteza gândurilor nu poate fi măsurată în timp, ea fiind cu mult mai mare decât cea a electricităţii, căci şi *manas* (mintea) este mai subtilă ca eterul, mediul electricităţii.

Gândurile sunt precum obiectele din jurul nostru. Aşa cum poate oferiţi, odată, o portocală unui prieten, iar peste un timp primiţi şi voi una înapoi, tot astfel puteţi trimite un gând folositor şi puternic cuiva sau puteţi recepta un astfel de gând de la altcineva.

Este necesar să cunoaşteţi bine tehnica de manipulare a unui gând. Această ştiinţă este foarte interesantă şi subtilă. Puteţi ajuta un prieten, la necaz, trimiţându-i gânduri pline de optimism, sau puteţi stimula o persoană ce caută Adevărul prin gânduri clare, precise, despre adevărurile pe care voi înşivă le cunoaşteţi deja. Puteţi trimite în atmosfera mentală gânduri ce îi vor ridica, purifica şi inspira pe toţi ce vor fi sensibili faţă de ele.

Dacă veţi emite un gând de iubire către cineva, el va părăsi creierul şi va merge direct spre persoana respectivă, dând naştere unui gând asemănător de dragoste în mintea acesteia; apoi, gândul se va reântoarce la voi cu o forţă amplificată. Dacă însă veţi trimite un gând de ură, el va răni persoana respectivă şi vă va răni, de asemenea, şi pe voi atunci când se va întoarce cu şi mai mare putere. De aceea, încercaţi să înţelegeţi legile gândului şi acţionaţi doar în spiritul gândurilor de milă, dragoste şi bunătate din mintea voastră. Fiţi, astfel, mereu fericiţi.

Atunci când trimiţi un gând folositor pentru a-i ajuta pe alţii, el trebuie să aibă un ţel bine definit şi pozitiv; numai atunci el va avea efectul dorit, desăvârşindu-şi menirea.

Datoria unui aspirant la spiritualitate

Trebuie să deprindeţi metoda prin care să trimiteţi gânduri de ajutor şi dragoste către alţii şi către întreaga lume. Trebuie, de asemenea, să ştiţi cum să îndepărtaţi lipsa de concentrare, cum să focalizaţi toate gândurile şi să le trimiteţi în afară precum un batalion de forţe noi pentru a face bine omenirii în suferinţa ei.

Aşa cum valurile Gangelui aduc fericire şi răcoare acelora ce trăiesc pe malurile lui, tot astfel gândurile voastre puternice de dragoste şi pace trebuie să izbucnească în afară precum un şuvoi tămăduitor spre a aduce mângâiere, pace şi bucurie acelora ale căror minţi sunt pline de grijă, frică, anxietate, tribulaţii şi suferinţă.

De obicei, cei înzestraţi cu o natură bună şi deosebită întreţin, câteodată, gânduri bune şi spirituale, trimiţându-le în lume ca pe un ajutor. Acest lucru nu este însă suficient pentru un aspirant ce calcă pe drumul Adevărului. Din mintea sa trebuie tot timpul să ţâşnească un şuvoi neântrerupt de astfel de gânduri. El trebuie

să fie capabil să încarce grupuri de zeci, sute sau mii de persoane cu dragoste, bunătate şi fericire. El trebuie să le stimuleze curiozitatea cu privirea şi prin cuvintele sale blânde şi puternice, entuziaste, printr-o înaltă spiritualitate, prin stări minunate şi printr-o perpetuă bună dispoziţie. Aceasta este adevărata putere spirituală, forţa voinţei (*atma-bala*).

Cum ajută înţelepţii lumea întreagă prin vibraţiile gândurilor lor

Hinduşii, saturaţi de spiritul misionar Occidental, cheamă pe marii *sannyasin*-i (treapta cea mai înaltă de călugări pelerini) pentru a lua parte la activităţile lor sociale şi politice. Aceasta este o tristă şi mare greşeală. Un *sannyasin* (treaptă superioară de călugări pelerini) sau un yoghin nu are nevoie să devină Preşedintele unei Asociaţii ori educatorul vreunei mişcări sociale sau politice. Aceasta este o idee iluzorie şi puerilă. Un adevărat *sanyasin* (călugăr pelerin) poate obţine totul prin vibraţiile gândurilor sale.

Pentru aceasta nu este necesar ca el să apară pe o platformă pentru a ajuta lumea, să predice şi să eleveze minţile oamenilor. Cu toate acestea, unii sfinţi desfăşoară o adevărată activitate de apostolat, căci înseşi vieţile lor sunt o încarnare a învăţăturii lor. Astfel, doar prin intemediul privirii ei pot eleva mii şi mii de minţi. Pentru mulţi oameni, un sfânt reprezintă dovada realizării lui Dumnezeu şi mulţi sunt aceia care au căpătat inspiraţie din simpla privire a unor astfel de sfinţi. Gândurile lor pure, pline de vigoare, străbat o mare distanţă, purifică lumea şi intră în minţile a mii şi mii de persoane.

Înţeleptul care trăieşte într-o grotă din Himalaya poate transmite, de pildă, un gând puternic spre unul din colţurile Americii. Acela care practică *nishkama karma yoga* (*yoga* faptelor lipsite de dorinţă — yoga faptei) se purifică pe el însuşi prin ceea ce făptuieşte dezinteresat, iar acela care meditează într-o grotă din Himalaya purifică cu adevărat întreaga lume şi o ajută prin vibraţiile sale spirituale. Nimeni nu poate să împiedice gândurile lui pure să iasă şi să se îndrepte spre aceia care le doresc cu adevărat. Însă oamenii cu minţi obişnuite nu pot să înţeleagă acest punct de vedere.

Gândirea curată — cum poate fi atinsă ea

Omul obişnuit nu-şi dă seama cât de adâncă este gândirea sa. Gândurile sale se dezlănţuie ca o furtună. Câteodată, în minte domneşte o mare confuzie, căci imaginile sunt foarte multe şi distorsionate. Numai gânditorii, filozofii şi yoghinii au putut pune în ordine imaginile mentale. Acestea pot fi urmărite foarte bine prin clarviziune. Aceia care practică concentrarea şi meditaţia îşi dezvoltă imagini

mentale puternice şi precise.

Majoritatea gândurilor voastre nu sunt bine justificate. Ele apar şi dispar la fel de repede. De aceea, ele sunt vagi şi nedefinite, adică imaginile nu sunt clare, nici puternice şi nici bine conturate. Va trebui să le reânvigoraţi printr-o gândire precisă, continuă şi adâncă. Prin *vichara* (introspecţie), *manana* (reflecţie adâncă) şi meditaţie va trebui să vă clarificaţi ideile voastre mentale, obţinând astfel dispariţia confuziei. Gândurile vor fi stabile şi neâmprăştiate.

Gândiţi în mod clar. Clarificaţi-vă mereu ideile. Practicaţi introspecţia în linişte şi singurătate. Purificaţi-vă gândurile în cel mai înalt grad şi apoi eliminaţi-le treptat, unul câte unul. Lăsaţi doar un singur gând să se ridice şi să se stabilească cu fermitate în minte. Apoi lăsaţi alt gând să apară în locul primului. Îndepărtaţi, astfel, orice alt gând secundar, exterior, care nu are legătură cu subiectul pe care îl aveţi în vedere în acel moment.

Gândirea independentă şi originală

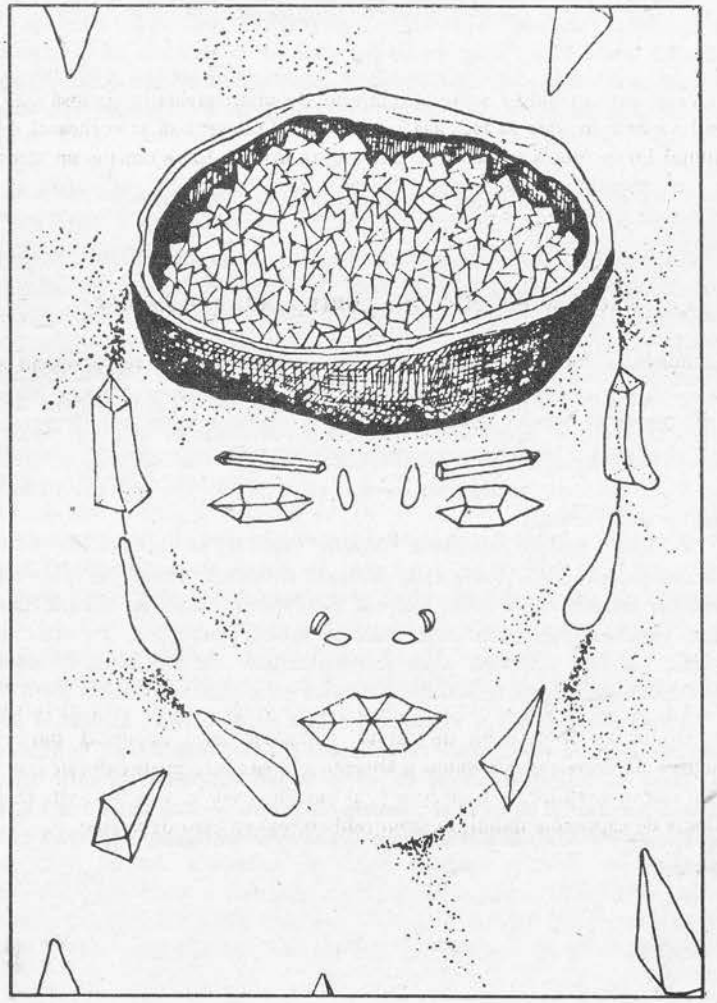
Cei care gândesc cu adevărat sunt foarte puţini în această lume. Majoritatea nu ştiu ce înseamnă, în ea însăşi, gândirea. Gândirea este foarte puţin adâncă la mulţi dintre oameni. Pentru a obţine o gândire profundă este necesar să efectuaţi o *sadhana* (practică spirituală) intensă; la aceasta veţi ajunge după nenumărate naşteri succesive. Numai atunci omul va putea gândi adânc şi cum trebuie. Cel care spune numai adevărul şi deţine o înaltă puritate morală va fi mereu inspirat de gânduri elevate şi puternice. Acela care a reuşit să-şi controleze supărarea şi mânia printr-o practică îndelungată obţine o putere uriaşă a gândului. Dacă un yoghin, al cărui gând este foarte puternic, rosteşte un cuvânt, el va produce o impresie imensă asupra minţilor altor oameni.

Vedanticii (adepţii curentului filozofic *Vedanta*) au fost cei care au recurs la gândirea independentă şi originală. *Sadhana vedantică* (disciplinei spirituale a şcolii *Vedanta*) necesită un intelect antrenat şi sclipitor. Gândirea intensă, persistentă, clară, gândirea îndreptată către rădăcina tuturor lucrurilor, a cauzei diferitelor situaţii, gândirea orientată către formele iniţiale ale mentalizării, toate acestea reprezintă însăşi esenţa *sadhana*-ei *vedantice* (disciplina spirituală a şcolii *Vedanta*).

Atunci când reţineţi şi mentalizaţi o idee nouă, elevată, trebuie să abandonaţi toate celelalte idei vechi, oricât de puternice şi adânc înrădăcinate în minte ar fi fost ele. Dacă nu veţi avea curajul să priviţi în faţă rezultatele gândirii voastre şi să stăpâniţi concluziile ei, orice ar însemna ele pentru personalitatea voastră, atunci nu veţi ajunge niciodată la profunzimea cunoaşterii spirituale. Dăruiţi-vă cu totul fiţi devotaţi!

Gândirea aplicată şi cea întreţinută

Gândirea aplicată fixează mintea asupra obiectelor, iar gândirea întreţinută o menţine continuu asupra lor. Extazul realizează expansiunea şi fericirea unei minţi în dezvoltare, a cărei focalizare s-a înfăptuit prin cele două moduri de gândire. Meditaţia poate apare atunci când gândirea aplicată şi cea întreţinută, extazul, fericirea şi stăpânirea de sine a minţii sunt desăvârşite.



CAPITOLUL 19

EDUCAREA GÂNDULUI

Dacă prezenţa unei mici pietre în pantof ne deranjează, o vom scoate imediat afară. Astfel, vom scoate mai întâi piciorul din pantof şi apoi vom îndepărta pietricica. Odată ce problema este bine înţeleasă va fi destul de uşor să excludem un gând infiltrat şi neplăcut din minte. Asupra acestui lucru nu trebuie să existe nici o îndoială, căci el este un fapt evident, clar şi care poate fi experimentat direct de oricine. Cu timpul, va fi tot atât de uşor să îndepărtaţi un gând negativ din mintea voastră ca şi atunci când vă scuturaţi pantoful de pietricelele din el; însă atât timp cât omul nu va fi în stare să facă aşa ceva, ar fi un nonsens să se vorbească despre ascensiunea lui spirituală şi cuceririle sale asupra naturii. El va rămâne un biet sclav ce se va năpusti mereu asupra gândurilor şi dorinţelor sale fantomatice, asemănătoare unor lilieci ce zboară prin coridoarele creierului său. Aceste persoane sunt, într-adevăr, demne de compătimit!

Efectele benefice ale controlului gândurilor

Gândurile se îndreaptă întotdeauna spre diferite acţiuni, reprezentând sursa tuturor acestor acţiuni. De fapt, gândul este adevărata acţiune (*karma*). Dacă veţi putea extirpa de la început toate gândurile rele, atunci nu veţi mai săvârşi nici o faptă condamnabilă. Dacă le veţi putea înăbuşi în germeni, vă veţi putea lesne elibera de toate mizeriile şi tribulaţiile acestei lumi. Urmăriţi-vă gândurile cu mare atenţie şi seriozitate.

Gândul este o mare forţă şi deţine o putere uriaşă. Necesitatea de prim ordin este de a şti cum să utilizăm această putere în cel mai înalt grad posibil pentru a obţine cele mai bune rezultate. Acest lucru poate fi cel mai bine realizat prin practica meditaţiei.

Gândul reprezintă acţiunea reală. Activitatea minţii semnifică *karma* (acţiuni pe suportul legii Cauzei şi Efectului) reală a individului. Atunci când *vikshepa* (zbuciumul) minţii va dispare veţi obţine o stare propice pentru meditaţie (*nishtha*). Atunci mintea va fi deosebit de calmă. Eliminaţi orice impurităţi din minte. Impuneţi-vă stăpânirea asupra minţii şi abia atunci toate suferinţele datorate *samsara*-ei (ciclul transmigraţiilor, al naşterilor şi al morţilor) vor ajunge la capăt. Dacă vă veţi elibera de capcanele minţii, *moksha* (eliberarea) va veni de la sine.

Înţeleptul îşi urmăreşte mereu gândurile şi le elimină pe toate cele rele care răzbat la suprafaţa minţii. Astfel, el devine fericit, căci întotdeauna va gândi într-un mod plin de puritate. Prin meditaţia continuă asupra lui Dumnezeu, din minte vor emana numai gânduri pure, pentru că Dumnezeu înseamnă puritate (*nitya shuddha*).

Dacă veţi deţine controlul asupra gândurilor voastre veţi putea efectua o uriaşă muncă concentrându-vă intens. Chinurile mentale de orice fel, grijile, frica şi anxietatea, toate vor dispare. Pacea pe care o veţi gusta atunci nu poate fi descrisă în mod elocvent prin cuvinte.

Aceia care au fie şi un cât de mic control asupra gândurilor şi cuvintelor lor vor fi calmi, senini, frumoşi, cu o faţă atrăgătoare; cu o voce dulce, învăluitoare şi cu ochi strălucitori. Aşa cum mirosul dulce al parfumului dintr-o sticluţă se împrăştie mereu în jur, tot astfel parfumul şi splendoarea divină (aura magnetică) radiază cu putere din acel yoghin care şi-a controlat gândurile sale şi care a găsit pentru totdeauna adăpost în *Brahman* (Realitatea Absolută) sau în Infinit. Splendoarea şi parfumul feţei lui este însăşi *brahma-varchas*. Atunci când în mână ţineţi un buchet de iasomie, trandafiri şi flori de Champaka, parfumul lor dulce se răspândeşte în toată camera. Tot astfel, parfumul, faima şi reputaţia (*yasas* şi *kirti*) ale unui yoghin care şi-a controlat gândurile se întinde până departe. Astfel, el devine o adevărată forţă cosmică.

Radiul este un metal foarte rar. Yoghinii care au reuşit să-şi controleze gândurile lor sunt şi ei foarte rari în această lume, întocmai precum radiul.

Conservarea şi utilizarea corectă a energiei gândului

Aşa cum energia este risipită când vorbeşti mult şi fără rost, tot astfel ea este pierdută şi atunci când întreţineţi gânduri inutile şi fără de folos. De aceea, nu trebuie să risipiţi nici măcar un gând în van. Nu lăsaţi să se piardă nici un dram de energie fără de folos ci, dimpotrivă, încercaţi să conservaţi şi să focalizaţi întreaga voastră energie mentală. Astfel, utilizaţi-o în scopuri înalte, spirituale, în contemplarea divină (*brahma-chintana*) şi în *brahma-vichara* (meditaţie asupra Divinităţii). Păstraţi toată energia gândurilor pentru meditaţie şi pentru scopuri utile şi spirituale. Nu înmagazinaţi în creier informaţii nefolositoare. Învăţaţi să reduceţi cât mai mult activitatea minţii. Îndepărtaţi tot ceea ce aţi învăţat, căci aceste lucruri nu vă sunt de vreun folos. Numai atunci vă veţi putea umple mintea cu gânduri divine şi spirituale. În acest mod veţi dobândi o putere mentală nouă, întrucât toate razele mentale disipate sunt acum strânse la un loc.

În fizică există termenul de "putere de orientare". Deşi ne confruntăm cu o anumită energie, curentul nu se deplasează, căci această energie trebuie pusă în legătură cu un magnet; abia atunci curentul electric va circula datorită acelei "puteri de orientare". Tot astfel, energia mentală care este disipată şi greşit îndreptată spre diferite scopuri lumeşti va trebui să fie bine orientată spre căile spirituale.

Înlocuirea gândurilor rele cu cele pozitive

Îndepărtaţi din mintea voastră toate gândurile care nu sunt necesare, care sunt nefolositoare şi neplăcute. Gândurile nefolositoare împietează progresul vostru spiritual, iar gândurile rele reprezintă tot atâtea obstacole. Întreţinând astfel de gânduri vă depărtaţi tot mai mult de Dumnezeu. Substituiţi aceste gânduri cu gânduri despre Divinitate. Întreţineţi numai gânduri folositoare, care vă pot ajuta, căci ele vă vor propulsa pe calea spiritualităţii şi a progresului. Nu permiteţi minţii să rămână pe făgaşurile ei, să umble pe propriile ei căi şi să se complacă în diferite obiceiuri.

Meditând, veţi putea elimina toate tipurile de gânduri: gânduri obsesive, gânduri fără importanţă, gânduri nefolositoare, impure, sexuale, gânduri de gelozie, ură şi egoism. Trebuie să anihilaţi în mod constant orice gând care perturbă armonia şi produce dezordine mentală. Trebuie să vă cultivaţi gândirea prin întreţinerea unor gânduri de bine, de iubire, gânduri sublime şi divine. Fiecare gând trebuie să aibă o natură constructivă. El trebuie să fie puternic, pozitiv şi bine definit. Imaginea mentală trebuie să fie, de asemenea, curată şi cât se poate de clară. Astfel, vă veţi putea dezvolta o gândire dreaptă şi echilibrată. Fiecare gând trebuie să aducă pace şi mângâiere celorlalţi şi nu trebuie să producă nici cea mai mică durere sau supărare cuiva. Atunci veţi deveni un suflet cu adevărat binecuvântat pe acest pământ. Fiecare dintre voi reprezintă o uriaşă forţă. Puteţi ajuta pe mulţi, puteţi vindeca mii de oameni, puteţi spiritualiza şi eleva un mare număr de persoane, aşa cum au făcut, de pildă, Isus şi Buddha.

Aşa cum în grădină puneţi iasomie, trandafiri şi crini, tot astfel va trebui să cultivaţi flori de gânduri purificatoare şi de dragoste, milă, bunătate şi puritate în marea grădină a *antahkaranei* (termen utilizat pentru a include mintea (*manas*) intelectul (*buddhi*), mintea subconştientă (*chitta*) şi eu-l fals (*ahamkara*)). Prin introspecţie va trebui mereu să udaţi această grădină a minţii meditând şi gândind în mod sublim, să îndepărtaţi barierele gândurilor nefolositoare, negative şi să vă folosiţi întregul potenţial mental pentru binele celorlalţi şi al universului în general.

Gândurile inconştiente

În general, la persoanele neatente, mintea este preocupată la un moment dat de patru sau cinci gânduri deodată. Gânduri despre familie, gânduri despre afaceri, serviciu, sănătate, mâncare şi băutură, speranţă şi anticipare, gânduri ce plănuiesc obţinerea banilor, gânduri de răzbunare, gânduri despre natură, etc. Toate acestea vă ocupă mintea zi de zi. Atunci când citiţi cu interes o carte după amiaza, vă apare brusc ideea de a urmări meciul de cricket la televizor. Acest gând nu va dispare şi

el va continua să vă deranjeze de la studiul început. Numai yoghinul cu o minte *ekagra* (focalizată) se poate gândi doar la un singur lucru deodată şi poate menţine această stare oricât doreşte.

Dacă veţi urmări cu atenţie mintea veţi constata că multe din gândurile voastre sunt inconştiente. Mintea îşi pune diferite probleme la nimereală, fără nici un scop. Astfel, în ea apar diverse gânduri despre corp şi necesităţile lui, despre prieteni, despre obţinerea banilor, despre mâncare, băutură, despre copilăria voastră, etc. Dacă veţi putea studia mintea şi dacă veţi avea gânduri conştiente asupra unui singur subiect sau a unui singur tip de astfel de subiecte, excluzând toate celelalte gânduri, singur acest fapt reprezintă o mare realizare, fiind totodată un pas important în efortul de a controla gândul. Pentru aceasta însă, este necesar să nu vă descurajaţi nici o clipă în tentativa voastră de a vă stăpâni mintea.

Obsesia gândurilor despre păcat

Gândurile nearmonioase frecventează des minţile multor oameni. De multe ori, omul gândeşte: "Am comis un păcat îngrozitor. Nu ştiu ce să mă fac." Mereu şi mereu această idee va reveni obsedant în minte. Este evident că astfel de oameni nu ştiu cum să-şi îndrepte minţile în altă direcţie. În scurt timp ei devin prada "gândurilor obsesive". Virtutea şi păcatul sunt termeni relativi, fiind simple creaţii ale minţii. Păcatul nu reprezintă altceva decât o greşeală; prin *japa* (repetarea unor silabe sacre), bunătate şi post acest păcat va fi distrus. De ce să vă fie frică? Până şi ultimul păcătos poate atinge salvarea şi poate deveni un sfânt între sfinţi. Repetaţi "AUM" şi "RAMA" şi mentalizaţi plini de curaj: "Sunt pur acum! Sunt un sfânt!" Fiţi plini de virtute şi amintiţi-vă de El întotdeauna. Abandonaţi-vă lui *antaryamin* (Cel ce se află în inima voastră).

Tehnica de control a gândurilor

Iată câteva dintre autosugestiile potrivite şi necesare pentru a vă controla gândurile: (1) Nu mă voi gândi la nimic; (2) Negândindu-mă la nimic, voi obţine pacea; (3) Voinţa mea creşte din ce în ce mai mult. Pot să îmi controlez gândurile; (4) Voi obţine pacea desăvârşită atunci când nu voi mai avea vreun gând. Doresc cu înflăcărare această stare lipsită de orice gând!

Fiecare gând, luat separat, este foarte slab, pentru că mintea este distrasă de nenumărate şi diverse alte gânduri. Cu cât gândurile vor fi mai bine stăpânite, cu atât mintea va fi mai concentrată şi atunci, cu atât mai mult va câştiga ea în putere. Distrugeţi gândurile rele unul după altul. Acest lucru va necesita însă, fără îndoială, o muncă susţinută şi îndelungată.

Dimineaţa, îndată ce vă treziţi, primul gând care vă apare în minte este **eu**.

Apoi se ivesc întâmplările din ziua precedentă. Gândurile care se manifestă cu putere seara îşi fac drum spre suprafaţa minţii, răsar şi se manifestă acolo în dimineaţa următoare. Apoi vin la rând gândurile care trebuie puse în aplicare în decursul zilei respective. Urmăriţi toate aceste lucruri cu mare atenţie.

Atunci când gândul subzistă mult timp prin minte, el sfârşeşte prin a o umple. Nu permiteţi , deci, să zăbovească acolo multă vreme, căci astfel va reveni în minte mereu şi mereu devenind o sursă perpetuă de necazuri. Atunci când vă vine ideea de a scrie o scrisoare unui prieten, de exemplu, puneţi-o în aplicare imediat şi evitaţi să amânaţi acest lucru de pe o zi pe alta.

Există patru căi de distrugere a gândurilor rele. Yoghinul care practică *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii) o face meditând intens asupra Adevărului şi a *mantra*-ei (de pildă, a silabei sacre "AUM"). El distruge gândurile rele prin *vichara* (introspecţie) şi prin atitudinea sa de detaşare faţă de lume, rostind: "Acest lucru nu are nimic de-a face cu mine. Eu sunt *satchidananda-svarupa* (natura mea esenţială este Existenţa Absolută, Cunoaşterea Absolută, Fericirea Absolută) şi Realitatea Supremă (*Brahman*). Toate impulsurile exterioare aparţin minţii. Însă eu fac parte separată de minte." Yoghinul care practică *Bhakti yoga* (yoga devoţiunii) distruge aceleaşi gânduri rele prin rugăciune continuă. El spune: "O, Dumnezeule, m-am abandonat pe mine însumi, fructele tuturor acţiunilor şi acţiunile în sine Ţie, Doamne! Dă-mi putere să distrug aceste gânduri rele". Astfel, el obţine putere şi ajutor de la Dumnezeu prin abandonarea de sine. Dumnezeu sublimează impulsurile sexuale în *sattva* (puritate) sau *ojas* (energie spirituală). Yoghinul care practică *Raja yoga* (yoga regală) distruge gândurile rele fie prin distrugerea *vritti*-surilor (modificărilor mentale) îndată ce ele apar, fie prin substituirea de gânduri opuse, pozitive, de natură *sattva*-ică (pură), orientându-se asupra unor gânduri sublime în locul celor negative *(pratipaksha-bhavana).*

Brahma-vichara

Primul şi cel mai important gând din minte este **eu**. Numai după apariţia acestui gând se pot naşte şi celelalte. Numai după ce primul pronume personal **eu** a apărut, poate să-şi facă apariţia şi cel de-al doilea pronume personal **tu**, sau cel de-al treilea pronume personal: **el** etc. Dacă **eu** dispare, **tu** şi **el** vor dispare de la sine. Eliminaţi deci acest mic şi fals **eu** al unei naturi iluzorii prin *brahma-vichara* (introspecţie şi meditaţie asupra Realităţii Absolute). Aceasta este o cale minunată şi uşoară.

Cel care gândeşte este diferit de gând. Reţineţi acest lucru, căci el oferă cheia faptului că sunteţi martorul tăcut al modificărilor de la suprafaţa minţii. Sunteţi *kutastha Brahman* (Realitatea Supremă, Absolută şi Neschimbătoare). Sunteţi însuşi *pratyagatman* (Sinele Interior şi Etern).

Distrugerea *sankalpa*-surilor

Textele autoritare din *Raja yoga* (yoga regală) afirmă: "Yoga înseamnă eliminarea modificărilor mentale. Ea vă furnizează puterea de a le îndepărta şi, dacă este nevoie, de a le distruge pentru totdeauna. Desigur, această artă necesită practică dar, ca şi alte arte, odată cucerită nu va mai exista nici un mister sau dificultate asupra stăpânirii ei. Cel mai important este să practicaţi."

Observaţi cu atenţie cum se dezvoltă, pornind de la un singur gând, nenumărate alte *sankalpa*-suri (gânduri) într-un timp foarte scurt. Presupuneţi că vă vine ideea de a organiza o mică petrecere pentru prietenii voştri. Un singur gând asociat ceaiului provoacă gânduri despre zahăr, lapte, ceşti, mese, scaune, feţe de masă, şerveţele de masă, linguri, dulciuri, etc. Observaţi prea bine că această lume nu reprezintă altceva decât extinderea *sankalpa*-surilor (gândurilor). Nu veţi putea găsi nici un lucru care să fie independent sau aparte de gânduri. Îndreptarea gândurilor minţii spre obiecte înseamnă sclavie (*bandha*). Renunţarea la *sankalpa*-suri (la gânduri) înseamnă eliberare (*moksha*). Trebuie, deci, să fiţi mereu vigilenţi şi să înlăturaţi *sankalpa*-surile (gândurile) încă de la început. Mintea este foarte înşelătoare, iar voi va trebui să-i înţelegeţi natura, căile prin care se manifestă şi obiectele ei, căci doar atunci o veţi putea controla cu uşurinţă şi veţi deveni fericiţi.

Pranayama

Prana (energia vitală) reprezintă învelişul exterior al minţii. Vibraţia *prana*-ei (curenţii vieţii) subtile, psihice, favorizează creşterea şi formarea gândului. Prin *pranayama* (tehnici de control a respiraţiei) veţi putea creşte energia mentală, dezvoltându-vă controlul şi natura benefică a gândurilor voastre. Acest lucru vă ajută atunci când vă concentraţi sau meditaţi. Mintea va deveni fermă şi stabilă, iar *tamas* şi *rajas* (inerţia şi pasiunea) vor fi îndepărtate, ca şi toate celelalte impurităţi mentale.

Pratipaksha bhavana

Dacă vă veţi gândi mereu la lucruri impure, atunci astfel de gânduri vor câştiga în forţă datorită repetării lor. Ele trebuie îndepărtate imediat. Dacă aveţi greutate în a proceda astfel, atunci întreţineţi gânduri de o natură opusă, îndreptate către Dumnezeu. Cultivaţi în minte numai gânduri sublime şi elevate. Atunci, gândurile negative vor muri de la sine. Întotdeauna un gând nobil va constitui un puternic antidot pentru contracararea unui gând rău. Aceasta este o metodă mai uşoară decât prima, care presupunea eliminarea imediată a gândului negativ din minte. De pildă, prin repetarea de mii de ori pe zi a numelui Divinului (*Brahman*), gândurile bune

vor căpăta o nouă putere cu fiecare repetare. Repetând "AHAM BRAHMA ASMI – Eu sunt *Brahman* (Supremul Divin)" de mii de ori pe zi, ideea că sunteţi, în esenţă, spirit (*Atman*) devine mult mai puternică, pe când ideea că sunteţi doar un simplu corp scade în intensitate din ce în ce mai mult.

Controlul corpului şi al vorbirii

Dacă sesizaţi că nu sunteţi capabili să vă controlaţi gândurile rele, controlaţi-vă mai întâi corpul şi vorbirea. Treptat, veţi dobândi o mare putere mentală şi o mare forţă a voinţei, fiind din ce în ce mai mult în stare să vă stăpâniţi gândurile haotice. Dacă însă, pentru moment, credeţi că nu veţi reuşi să dominaţi un gând rău, ridicaţi-vă imediat şi începeţi orice activitate care să implice un efort fizic. Unul după altul, aceste eforturi vor face misiunea mai uşoară şi, în câteva săptămâni, veţi obţine controlul complet asupra gândurilor voastre.

Controlaţi-vă mai întâi, cât mai complet, vorbirea. Apoi, încet, purcedeţi la controlul gândului. Nu vorbiţi urât despre alţii. Controlaţi mai întâi *indriya* (organul) vorbirii. Încetul cu încetul, mintea nu va mai gândi rău despre alţii. Ea va rosti către sine însăşi: "De ce să vorbesc urât despre altcineva când observ că, de fapt, nu exprim ceea ce simt cu adevărat faţă de el?" Veţi putea controla acţiunile voastre numai atunci când veţi deveni cu adevărat morali. Atunci când vorbiţi urât despre un om otrăviţi şi minţile altor persoane. Este un lucru foarte josnic să vorbiţi urât despre alţii, dar este permis să le comentaţi comportamentul cu prilejul diferitelor ocazii, fără ură sau maliţie.

Nu permiteţi gândurilor nefolositoare sau rele să se materializeze în cuvinte. Schimbaţi vorba şi îndreptaţi brusc mintea către gândurile bune. Încercaţi să vă amintiţi câteva *sloka*-suri (versuri) din *Gita* sau repetaţi câteva rugăciuni. Păstraţi imaginea câtorva cuvinte, cum ar fi "AUM HARI", "AUM SHIVA", "AUM NARAYANA". Practicaţi *mauna* (legământul tăcerii) câteva ore pe zi pentru a controla şi a ţine în frâu impulsurile vorbirii şi gândirii, pentru a conserva energia şi a ajuta meditaţia, controlul şi cultura gândului.

Vigilenţa

Trebuie să vă daţi seama neapărat de consecinţele grave, dezastruase, ale gândurilor rele, negative. Acest lucru vă va pune în gardă atunci când veţi fi asaltaţi de astfel de gânduri. În momentul în care ele vor veni, fiţi vigilenţi şi abateţi-vă mintea spre alte obiecte sau spre gândurile divine, spre rugăciune sau *japa* (repetarea silabelor sacre). O ardoare deosebită în a îndepărta aceste gânduri vă va păstra într-o asemenea alertă încât, chiar dacă ele vă vor asalta şi în somn, voi veţi fi capabili să le eliminaţi dintr-o dată.

Păstraţi mintea mereu ocupată

Atunci când mintea este liberă şi neocupată, gândurile rele încearcă să pătrundă în ea. Ele reprezintă punctul de început al "adulterului", căci fie chiar şi printr-o singură privire desfrânată aţi comis deja adulterul în inima voastră. Acţiunile mentale sunt, de fapt, acţiunile reale. Reţineţi bine acest lucru. Dumnezeu judecă omul din punctul lui de vedere; oamenii obişnuiţi îşi judecă semenii după acţiunile lor fizice exterioare. Va trebui să vă obişnuiţi a înţelege motivaţia omului, căci doar atunci nu veţi mai greşi. Păstraţi mintea mereu ocupată şi gândurile rele nu vor pătrunde în ea. Un creier inactiv este precum un focar de suferinţă. Urmăriţi-vă mintea în fiecare moment. Angajaţi-vă mereu într-o anumită muncă: brodaţi, spălaţi vasele, măturaţi, citiţi, meditaţi, cântaţi imnuri divine, rugaţi-vă, îngrijiţi bolnavii. Evitaţi să vorbiţi mult şi să bârfiţi. Umpleţi-vă mintea cu gânduri sublime, cum ar fi cele conţinute în *Bhagavad Gita, Upanishade, Yogavasishtha*, etc.

Fundalul *sattva*-ic al gândului

Marea majoritate a oamenilor doresc întotdeauna ceva concret asupra căruia să se concentreze sau să-şi plaseze ideile, ceva care să fie centrul tuturor formelor gândului în minţile lor. Aceasta este însăşi natura minţii. Pentru ca mintea să se fixeze sau să fie atrasă spre ceva anume este necesar un suport sau un fundal al gândului.

Străduiţi-vă să aveţi un astfel de fundal *sattva*-ic (pur) al gândului. Mintea îşi asumă forma oricărui obiect asupra căruia se concentrează. Dacă ea se gândeşte la o portocală, atunci va lua forma unei portcale. Dacă se gândeşte la divinul *Krishna*, având un flaut în mână, ea îşi va asuma forma lui *Krishna*. Trebuie să vă antrenaţi în mod adecvat mintea şi să-i furnizaţi hrană *sattva*-ică (pură).

Trebuie să obţineţi un fundal *sattva*-ic (pur) al gândului pentru a vă dobândi ţelul propus (eliberarea). Dacă sunteţi un devotat al divinului *Krishna*, menţineţi un fundal al gândului cu înfăţişarea Lui prin repetarea minunatei *mantra:* "AUM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA" şi a calităţilor ei profund spirituale. Un *nirguna upasaka* (un vedantin) trebuie să aibă un fundal al gândului plin de ideea lui "AUM" şi de înţelesul acestei silabe sacre (Ocean Infinit de Lumină), de SAT-CHID-ANANDA (Existenţă, Conştiinţă şi Fericire Absolută), *vyapaka* (atotcuprinzător), *paripurna Atman* (Sinele plin de toate). Gândind perseverent într-o anumită direcţie, în minte se va forma un anumit obicei şi atunci, fără efort, mintea se va îndrepta de la sine spre acel fundal.

Este regretabil că marea majoritate a oamenilor nu au nici un ideal, nici o ţintă, nici un program în viaţă şi, bineânţeles, nici un fundal *sattva*-ic (pur) al gândului. Ei sunt sortiţi distrugerii. De obicei, fundalul gândului unei tinere doamne căsătorite

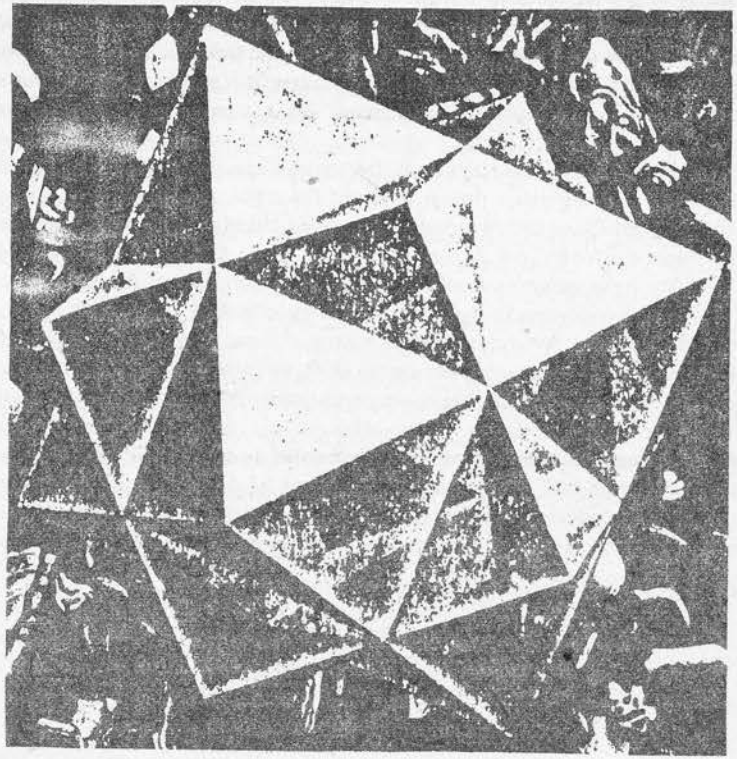
este cel senzual. Fundalul gândului unei mame este dragostea pentru fiii şi nepoţii ei. Cea mai mare parte a oamenilor au, însă, un fond mental stăpânit de ură şi gelozie. Chiar şi aşa-zisele persoane educate, având multe titluri universitare — titluri ce constituie doar pleavă pe lângă cunoaşterea spirituală — nu au nici un ideal sau ţel în viaţă, nici un fundal benefic al gândului.

Mintea obişnuită, comună, constituie o cale uşoară pentru gândurile senzuale şi cele de ură, mânie şi răzbunare. Aceste două tipuri de gânduri stăpânesc, în fapt, mintea. Persoana respectivă este o sclavă în faţa lor. Ea nu ştie cum să-şi abată, cum să-şi stăpânească mintea şi să şi-o fixeze asupra unor gânduri bune şi nobile. Ea nu cunoaşte legile gândului, fiind deci total neprevenită asupra naturii şi căilor subtile de acţiune a minţii. Poziţia unui astfel de om este cu adevărat deplorabilă în ciuda situaţiei lui sociale, a posesiunilor sale lumeşti şi a învăţăturilor obţinute din cărţi în universităţile pe care le-a frecventat. În el nu s-a trezit încă ceea ce se numeşte *viveka* (discriminarea). Un astfel de om este incapabil să reziste unei dorinţe lascive, lăcomiei şi tentaţiilor datorate voinţei sale slabe. Singurul remediu eficient pentru îndepărtarea unei astfel de situaţii penibile, a frumuseţii şi iluziei lumii, este de a practica *satsanga* (de a se afla în compania celor înţelepţi), adică de a deveni discipol al unui *sadhu* (cel pătruns pe calea dreptăţii şi adevărului), *sannyasin* (treapta cea mai înaltă a călugărilor pelerini) sau a unui *mahatma* (a unui mare înţelept).

După retragerea din viaţa mondenă, fiecare va obţine un anumit fundal spiritual al gândului şi îşi va petrece timpul în studii filozofice şi în contemplaţie divină. Deprinderile vechi ale gândirii trebuie înlocuite cu obiceiuri noi, cultivate numai cu gânduri bune. Pentru început, se va tinde spre formarea unei înclinaţii de a gândi în mod benefic. Apoi, printr-o practică asiduă se va dezvolta un stil bine definit şi pozitiv de gândire virtuoasă, ajutătoare. Va trebui însă să luptaţi din greu, căci vechile obiceiuri vor încerca să revină mereu. Numai atunci când veţi fi ferm stabiliţi în a gândi benefic veţi putea mereu să vă umpleţi mintea cu gânduri *sattva*-ice (pure), divine, cu gânduri despre conţinutul scrierilor spirituale, despre *divinul Krishna*, despre *divinul Rama*, despre *Upanishade*, etc. Astfel, treptat, mintea voastră va fi structurată pe noi căi, deschizându-i-se în faţă largi orizonturi spirituale. Aşa cum acul gramofonului se deplasează în interiorul şanţuleţului de pe disc, tot astfel gândirea *sattva*-ică (pură) va naşte drumuri sănătoase în mintea şi creierul vostru. În acest mod veţi dobândi noi *samskara*-suri (impresii în mintea subconştientă).

Gloria unui jnanin neagitat

Printr-o practică intensă şi constantă puteţi deveni perfect neagitaţi (fără nici un gînd care să vă deranjeze). În acest stadiu, yoghinul ajută lumea mai mult decît omul care trăieşte în ea. Omul gregar, avînd o minte obişnuită, poate ajunge cu greu la aşa ceva. Atunci cînd veţi fi liberi de orice gînd, veţi putea pătrunde şi vă veţi identifica, de fapt, cu orice atom din univers; atunci, într-adevăr, veţi putea purifica şi eleva întreaga lume. Numele unor *jnanini* (înţelepţi) astfel eliberaţi, precum Jada Bharata şi Vamadeva se cunosc chiar şi acum. Ei n-au construit niciclnd *ashram*-uri (ermitaje), nici n-au citit şi nici n-au publicat vreo carte. N-au avut nici măcar discipoli şi, totuşi, ce influenţă uriaşă au produs aceşti jnanini (înţelepţi) eliberaţi asupra întregii omeniri! Glorie veşnică unor astfel de spirite eliberate şi măreţe care, în compasiunea lor infinită, au dorit mereu binele şi progresul acestei omeniri!



CAPITOLUL 20

VASANA

Vasana-surile — cum se manifestă ele

Vasana (dorinţa latentă subtilă) este ca un val pe lacul zbucimat al minţii. Sălaşul ei este *karana sharira* (corpul cauzal). Dorinţa subtilă subzistă precum o sămânţă ce aşteaptă condiţiile prielnice şi, când acestea sosesc, ea se manifestă în mintea asemănată cu un lac. Aşa cum la început toate florile sunt latente în sămânţa lor, tot astfel şi *vasana*-surile (dorinţele subtile) sunt latente în *antahkarana* (termen ce înglobează: *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconştientă), mintea şi *ahamkara* (ego-ul)) şi în *karana sharira* (corpul cauzal). Zilnic înfloresc mereu mii şi mii de flori, dar ele se veştejesc curând după aceea. În mod similar, *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) înfloresc precum florile, una câte una, se ridică la suprafaţa minţii, dau naştere diferitelor *sankalpa*-suri (gânduri) în minţile *jiva*-surilor (sufletelor), împingându-le astfel să depună toate eforturile pentru a poseda şi a se bucura de obiectele dorinţei lor. *Vasana*-surile (dorinţele latente subtile) dau naştere la diverse acţiuni, iar acestea întăresc şi impulsionează noi şi noi *vasana*-suri (dorinţe latente subtile), ceea ce reprezintă un adevărat cerc vicios. Atunci când *Brahman* (Realitatea Absolută) este realizat pe deplin, toate *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) vor fi arse cu desăvârşire. Adevăraţii voştri duşmani îi reprezintă tocmai aceste *vasana*-suri (dorinţe latente în formă subtilă) din minte. Îndepărtaţi-le, anihilaţi-le, căci ele sunt bine înrădăcinate acolo.

Un copac, oricât de mare ar fi el, este cuprins la început în sămânţa care l-a generat şi din care, mai târziu, el s-a dezvoltat. Pentru a ajunge însă matur şi a dobândi întreaga lui măreţie, copacul are nevoie de un anumit timp. Tot astfel, *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) privind un anumi plan răutăcios din minte, se manifestă mai întâi la 18 ani, apoi se manifestă în întreaga fiinţă la 25 ani, produc dezastru între 25 şi 45 ani, iar apoi dispar, se disipează în mod gradat spre o vârstă mai înaintată. Atunci când sunt tineri sau în floarea vârstei, oamenii făptuiesc nenumărate greşeli şi fărădelegi, care le marchează profund fiinţa chiar fără ca ei să o ştie. Aceasta este cea mai critică perioadă a vieţii. Atunci când sunt mici, din punct de vedere al caracteristicilor comportamentale şi psihice, între un băiat şi o fată nu există prea mari diferenţe. După ce, însă, ei au atins deja vârsta pubertăţii, diferenţele apar în mod evident.

Chapalata

Chapalata este o *vasana* (dorinţă în formă subtilă) cu un caracter mai temperat. Astfel, ea dăinuie pentru un timp mai scurt. Există două feluri mai importante de *chapalata* (dorinţă temperată în formă subtilă): *jiva-chapalata* limbii, în care limba vrea să mănânce orice, mereu. Acest tip de *chapalata* se manifestă sub forma unui apetit morbid. El este îndeosebi prezent la oamenii bogaţi, care au orice la îndemână. A doua categorie de *chapalata* se referă la *upastha-chapalata*, prin care organul sexual doreşte mereu să guste din plăcerile sexuale *(sparsa)*.

Vasana-surile cauzează oboseală şi sclavie

Vasana-surile (dorinţele în formă subtilă) reprezintă cauza lipsei de odihnă a minţii. Îndată ce o astfel de *vasana* (dorinţă în formă subtilă) se manifestă, acest lucru înseamnă că există o legătură intimă între minte şi respectivul obiect, legătură efectuată prin intermediul lui *vishaya-vritti-pravaha* (fluxul continuu al gândurilor asupra obiectelor fizice). Mintea nu se va retrage până ce nu va obţine obiectul dorit şi nu se va bucura de el. *Vritti*-ul (modificare a minţii) va zbura către acel obiect şi va persista asupra lui până ce acesta va fi obţinut şi savurat. Atât timp cât nu s-a realizat aşa ceva, zbuciumul minţii nu va înceta. Un om cu voinţa slabă şi o gândire obişnuită nu va putea rezista sau înăbuşi o astfel de *vasana* (dorinţă în formă subtilă).

Vasana (dorinţă latentă în formă subtilă) din minte este cea care cauzează atracţia spre diferitele obiecte înconjurătoare, realizând dependenţa şi sclavia faţă de acestea. Odată cu dispariţia *vasana*-surilor (dorinţelor în formă subtilă) va dispare şi sclavia menţionată; în acele momente nu se va mai face simţită nici o atracţie, admiraţie sau încântare pentru obiectele exterioare. *Vasana* (dorinţa în formă subtilă) este cea care se află la baza tuturor problemelor şi necazurilor voastre. În fapt, nu există nici o durere provocată de *ishvara-srishti* (obiectele create de Dumnezeu). De exemplu, apa vă potoleşte setea, adierea lină a vântului vă creează plăcere, soarele vă înveseleşte, iar focul vă încălzeşte. Atunci, de unde această suferinţă şi sclavie? Ea este înfăptuită de *jiva-srishti* (creaţii ale sufletului individual, cum ar fi: egoismul, simţul posesiunii, etc.). *Ahamkara* (simţul ego-ului), mânia, *abhimana* (ataşamentul), toate acestea reprezintă *jiva-srishti*-suri. Străduiţi-vă să menţineţi întotdeauna în minte *shuddha sankalpa*-suri (gânduri pure) şi nu *vasana*-suri (dorinţe în formă latentă).

Doar printr-un antrenament etic corespunzător, gelozia, *raga-dvesha* (atracţia şi repulsia, plăcerea şi neplăcerea, ura şi dragostea, etc.), *krodha* (mânia), *kama* (dorinţa, pofta) etc, pot fi înăbuşite şi distruse, deşi nu suprimate complet. Aceste

ashuddha vasana-suri (dorinţe impure în formă subtilă) pot fi în mod considerabil atenuate *(tanu avastha)* printr-o educaţie morală adecvată. Astfel, ele vor dobândi o condiţie subtilă şi nu vor mai putea provoca nici un rău, rămânând astfel sub controlul vostru perfect.

Remediul cel mai potrivit: distrugerea, suprimarea dorinţelor latente subtile

Cu timpul, aspirantul la spiritualitate poate înăbuşi o *vasana* (dorinţă latentă în formă subtilă), însă aceasta se poate manifesta din nou mai târziu cu o forţă sporită, atunci când apare o situaţie potrivită, prielnică acestei manifestări. Aşa cum un ministru ascultă de regele său, tot astfel şi cele cinci organe ale corpului acţionează în deplină concordanţă cu ceea ce dictează mintea. De aceea, va trebui ca voi singuri, prin propria voastră minte pură şi eforturi susţinute să stârpiţi *vasana*-surile (dorinţele în formă subtilă) îndreptate spre obiectele din jur; va trebui să rupeţi fără milă puternica legătură a *vasana*-surilor (dorinţe latente subtile) cu omul, ce reprezintă adevărate şi puternice rădăcini în ciclul *samsara*-ei (ciclul morţilor şi al naşterilor succesive), prin perseverenţa practicii şi prin eforturi deosebite. Abia atunci *vasana*-surile (dorinţele în formă subtilă) vor fi eliminate în întregime; ele vor fi distruse prin intermediul lui *vichara* (introspecţie privind natura esenţială a fiinţei) şi discriminare *(viveka)*. Atunci mintea, care este întotdeauna fără de odihnă, va dobândi neclintirea flăcării unei lămpi cu unt topit.

Cum să distrugeţi *vasana*-surile

Sama

Vijnanamaya kosha (învelişul, vehiculul, corpul intelectual) reprezintă o bună fortăreaţă pentru aspirantul spiritual. De aici, el poate ataca cu succes *vasana*-surile (dorinţele în formă subtilă) atunci când acestea încearcă să-şi facă apariţia din corpul-sămânţă (corpul cauzal sau *karana sharira)* în minte. Prin practica lui *sama* (liniştea, calmul minţii, induse prin înlăturarea *vasana*-surilor (a dorinţelor latente subtile)), aspirantul va distruge aceste *vasana*-suri (dorinţe latente subtile) una câte una. El va trebui să le zdrobească îndată ce acestea îşi ridică capetele la suprafaţa lacului, care este mintea. *Vasana*-surile (dorinţele latente subtile) nu trebuie lăsate nici măcar să mijească în minte. Această vigilenţă şi practică se numeşte *vasana-tyaga* (renunţarea la *vasana*-suri (dorinţe latente subtile)), iar atacul sau lupta se desfăşoară înlăuntrul vostru.

Atunci când o *vasana* (dorinţă latentă subtilă) sau o *sankalpa* (gând) răsare în minte, aceasta impulsionează *antar-indriya*-surile (organele interne de simţ). De la

acestea, impulsul respectiv este comunicat *bahyakarana*-surilor (instrumentelor externe) cum ar fi: mâinile, picioarele, ochii, urechile, etc. Practica lui *sama* (calmul minţii) opreşte însăşi acest impuls, care reprezintă cauza cheie a acţiunilor tuturor *indriya*-surilor (organe de simţ) şi a *karana*-surilor (corpurilor).

Sama este pacea minţii obţinută prin stârpirea *vasana*-surilor (dorinţelor în formă subtilă) *(vasana-tyaga:* renunţarea la *vasana*-suri). *Antahkarana* (termen care înglobează: *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconştientă), mintea conştientă şi *ahamkara* (ego-ul)) unui om care posedă această virtute este mai rece decât gheaţa. Nici chiar răceala lunii nu se poate compara cu aceea a unui om ce posedă *sama* (calmul minţii). În general, *antahkarana (buddhi* (intelect), *chitta* (mintea subconştientă), mintea conştientă şi *ahamkara* (ego-ul)) unui om obişnuit este precum un furnal în flăcări. Cel care posedă *sama* (liniştea minţii) nu este nici exaltat atunci când obţine vreun obiect dorit *(ishta)* şi nici abătut atunci când i se întâmplă ceva neplăcut *(anishta).* Mintea lui este întotdeauna perfect echilibrată. În plus, o astfel de persoană nu poate avea duşmani. Fericirea unui împărat nu înseamnă absolut nimic atunci când este comparată cu fericirea spirituală supremă a unui om ce deţine *sama* (pacea minţii). *Sama* (calmul minţii) reprezintă una din cele patru santinele ale *moksha*-ei (Eliberarea finală). Cel care deţine *sama* (liniştea minţii) se bucură de alte trei virtuţi; acestea sunt: *santosha* (satisfacţie, mulţumire), *vichara* (introspecţia) şi *satsanga* (asocierea cu cei înţelepţi şi sfinţi).

Dama

Atacul va fi început, de asemenea, şi din afară. *Bahya-vritti-nigraha* (retragerea gândului) va fi făcută prin intermediul lui *dama* (retragerea *indriya*-surilor, adică a organelor de simţ). Acest lucru se impune neapărat, căci singură aplicarea lui *sama* (calmul minţii) nu este suficientă. Simţurile trebuie anihilate prin *dama* (retragerea organelor de simţ). De exemplu, *vasana* (dorinţa în formă subtilă) pentru dulciuri va fi distrusă de *sama* (calmul minţii) prin intermediul lui *vasana-tyaga* (renunţarea simplă şi în totalitate la acea *vasana),* zdrobind această *vasana* (dorinţă latentă subtilă) interioară îndată ce dorinţa apare; *bahyavritti,* care apare la vederea dulciurilor, va fi distrusă prin retragerea ochilor de la acestea şi prin renunţarea la a mai folosi zahărul. *Dama* (retragerea organelor de simţ) reprezintă un auxiliar pentru înlăturarea completă a *vasana*-surilor (dorinţe latente subtile).

De pildă, dacă veţi renunţa la vechiul obicei de a servi ceaiul veţi dobândi un anumit control asupra simţului gustului. În plus, veţi reuşi să distrugeţi astfel una din *vasana*-surile minţii (dorinţe în formă subtilă), lucru care vă va conferi o oarecare pace, pentru că dorinţa de a servi ceaiul a fost anihilată, eliberându-vă de eforturile fizice şi mentale penibile pe care le îndeplineaţi servindu-l: aducerea ceaiului, zahărului, laptelui, etc. Gândirea înseamnă durere, suferinţă; la fel şi celelalte

simţuri: văzul, auzul etc, reprezintă alte surse de dispersie şi suferinţă prin intermediul *vasana*-surilor (dorinţelor latente subtile) pe care le implică. Energia care vă era necesară până acum să desăvârşiţi toate pregătirile pentru ceai s-au transmutat în voinţă pură. Renunţând mereu la câte un astfel de obicei inutil, fiinţa devine mult mai fermă şi cu o voinţă puternică. Cu cât veţi renunţa mai mult, cu atât liniştea minţii va fi mai mare, iar voinţa mai puternică. Acesta este fructul pe care-l aduce *tyaga* (renunţarea). Mulţi gândesc că pierd sau că este inutil să mai renunţe la ceva anume. Dimpotrivă, procedând cu înţelepciune, veţi câştiga mai multe cunoştinţe, veţi fi mai fericiţi şi mai puternici. Renunţând la un lucru veţi obţine întotdeauna ceva superior lui. Dacă ajungeţi să controlaţi o *vasana* (dorinţă în formă subtilă) vă va fi uşor să controlaţi mai departe şi alte *vasana*-suri (dorinţe latente subtile), pentru că aţi câştigat deja putere.

Svadhyaya şi meditaţia

Pentru început, sporiţi-vă cunoştinţele citind diferite cărţi cu conţinut spiritual *(shastra-vasana).* Păstraţi mintea mereu ocupată cu studiul principalelor cărţi de filozofie. În acest chip, veţi putea micşora, treptat, *deha-vasana*-surile (gândurile despre corp) şi *loka-vasana*-surile (dorinţele pentru nume şi faimă, numite: *kirti, pratishtha* etc). Mai târziu va trebui să renunţaţi, de asemenea, şi la *shastra-vasana*-suri (cunoştinţele dobândite din cărţi), trebuind să vă devotaţi în întregime timpul şi energia voastră numai şi numai pentru meditaţie. *Vasana-kshaya* (distrugerea *vasana*-surilor (a dorinţelor în formă subtilă)) se realizează prin introspecţie *(vichara), Brahma dhyana* (meditaţia asupra lui *Brahman* — Realitatea Absolută), *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *tyaga* (renunţare).

Vichara şi *Brahma-bhavana*

Înţeleptul cunoaşte faptul că mintea asociată cu *vasana* (dorinţa în formă subtilă) tinde să îndrepte omul spre sclavie şi dependenţă, în timp ce mintea absolut liberă de orice *vasana* (dorinţă subtilă latentă) devine o minte pură şi concentrată. La fel cum leul furios, închis într-o cuşcă, răzbate în afara ei sfărâmând barele acesteia, tot astfel şi un *jnanin* (înţelept) va ieşi victorios din cuşca corpului său fizic, distrugând *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) minţii prin intermediul lui *vichara* (introspecţie privind natura esenţială, Sinele, *Atman), nididhyasana* (meditaţie profundă şi constantă asupra diferitelor *mantra*-suri (silabe sacre), în special asupra lui *"AUM"* şi a înţelesului ei) şi *Brahma-bhavana* (sentimentul de devoţiune faţă de *Brahman* — Realitatea Absolută). Cu cât veţi atenua mai mult *vasana*-surile (dorinţele în formă subtilă) prin *svarupa-bhavana* (perceperea naturii esenţiale a unui anumit sentiment sau gând) sau *Brahma-bhavana* (devoţiunea faţă de *Brahman* —

Realitatea Absolută), cu atât veţi fi mai fericiţi şi împăcaţi cu voi înşivă. Cu cât *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) vor fi mai puţin evidente, cu atât mai mult mintea va deveni mai supusă. În pricipiu, mintea nu reprezintă altceva decât un mănunchi de astfel de *vasana*-suri (dorinţe în formă subtilă), care generează şirul fără de sfârşit al renaşterilor individului. Natura reală a minţii este, deci, *vasana* (dorinţa latentă subtilă).

Anihilarea lui *ahamkara*

Dacă veţi distruge **ego**-ul *(ahamkara,* **eu**-l fals) şi vă veţi controla în mod eficient *indriya*-surile (organele de simţ), atunci *vasana*-surile (dorinţele în formă subtilă) vor dispare de la sine. Cauza adevărată a tuturor necazurilor şi suferinţelor omului o constituie *ahamkara* (simţul **ego**-ului). Aşa cum membrii unei familii se află sub conducerea capului acesteia — tatăl — tot astfel, orice *vasana* (dorinţă latentă subtilă), *trishna* (poftă intensă), *kamana* (dorinţă lascivă), etc., vor depinde de *ahamkara* (simţul **ego**-ului), adică de şeful acestui templu, care este corpul.

Mintea trebuie să fie mereu precum o baterie *sattva*-ică (pură, lumioasă), care să generaze încontinuu curentul electric numit *akhanda,* adică gândul "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* (Supremul Divin)" *(brahmakara vritti).* Acesta este antidotul de bază. Păstraţi-l cu grijă şi folosiţi-l atunci când asupra voastră se declanşează atacul ideii false de **eu** *(ahamkara).*

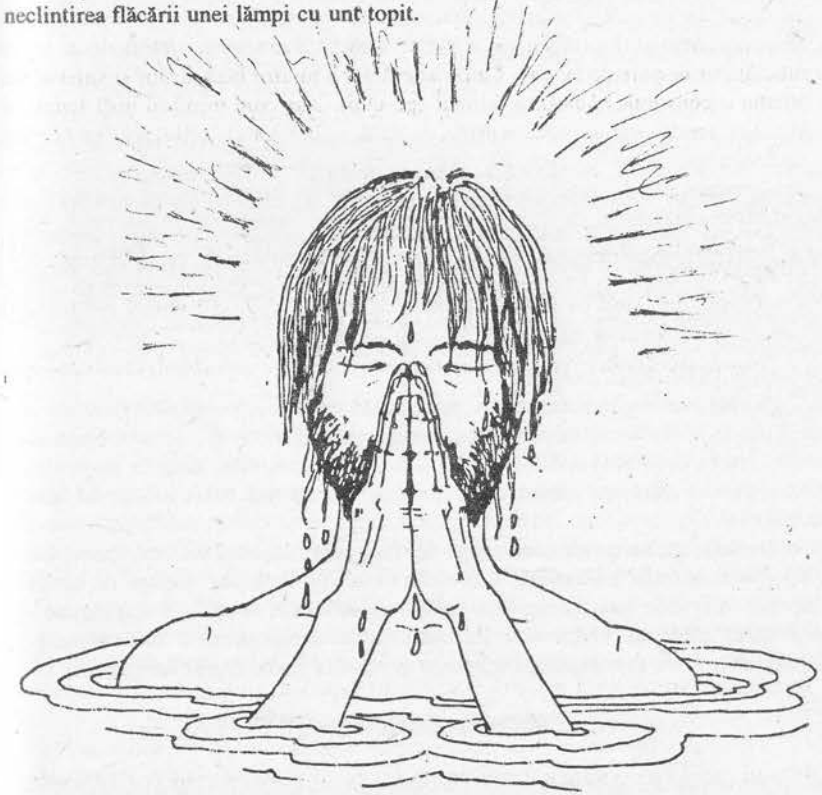
Numai atunci când veţi stârpi din rădăcină *ahamkara* (egoismul) minţii cea plină de durere şi veţi reuşi astfel să învingeţi toţi duşmanii organelor de simţ *(indriya*-surile), *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) veşnic treze vor dispare cu desăvârşire.

Sensul eliberării (*moksha*)

În cele ce privesc *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) datorate *samsara*-ei (ciclurile succesive de naştere şi moarte), care au luat naştere de-a lungul multor vieţi, acestea nu vor putea fi nimicite niciodată decât printr-o îndelungată practică yoga. De aceea, o, voi, aspiranţi! După ce veţi fi aruncat în lături dorinţele voastre îndreptate către diferite plăceri prin eforturi repetate, stabiliţi-vă în noua stare a minţii, absolut lipsită de *vasana*-suri (dorinţe latente subtile).

Moksha (Eliberarea finală) nu înseamnă separare fizică de toate problemele lumeşti, ci ea este o stare a minţii lipsită de orice *vasana* (dorinţă în formă subtilă) impură sau privind această lume a manifestării; cu toate acestea, un eliberat în viaţă *(jivanmukta)* se va comporta întocmai ca şi cei din jurul său. Trebuie să-l realizaţi pe Dumnezeu prin intermediul lumii şi în chiar lumea în care trăiţi. Aceasta este învăţătura principală din *Gita*: **"Cel care trece printre lucruri cu simţurile dezbărate**

de patimă şi ură, aflate în stăpânirea Sinelui *(Atman),* stăpân pe el, acela ajunge la limpezirea minţii." (*Gita,* II-64). Aceasta este, de asemenea, învăţătura principală din *Yoga-Vasishtha. Brahman* (Realitatea Absolută) nu se confruntă cu nici o astfel de *vasana* (dorinţă în formă subtilă). Anihilarea completă a *vasana*-surilor (dorinţe în formă subtilă) are loc numai în starea de *nirvikalpa samadhi* (starea în care se percepe Realitatea Absolută, fără nici o modificare a minţii). Numai această stare indescriptibilă poate arde complet sământa ascunsă a *vasana*-surilor (dorinţe în formă subtilă), care reprezintă mediul de manifestare a plăcerilor şi suferinţelor lumeşti. Prin dispariţia lor, neâmblânzita minte îşi va recăpăta liniştea mult dorită, calmul şi neclintirea flăcării unei lămpi cu unt topit.



CAPITOLUL 21

DORINŢA

"Măriţi sfera minţii voastre,
Pregătiţi focul pentru Singurul Iubit.
Ştergeţi toate gândurile din această lume,
Astfel încât Tronul Lui să fie veşnic.
Nesfârşitele dorinţe vă devorează,
Nenumăratele ambiţii şi scopuri vă înghit.
Cum veţi putea oare să pregătiţi locul pentru
Înălţimea Sa, dacă domeniul Lui este locuit?"

Ce este dorinţa?

Dorinţa reprezintă manifestarea unei minţi emotive. Dorinţele provoacă exteriorizarea minţii. Ele sunt combustibilul, iar gândul este focul. Astfel, gândul-foc este întreţinut de către dorinţă, adică de combustibil. Dacă veţi înceta aprovizionarea cu acesta, atunci focul se va retrage şi el în matca sa originară. Dacă veţi înceta să mai gândiţi, suprimând dorinţele, mintea îşi va găsi refugiul în *Brahman* (Realitatea Absolută).

Numai atunci când mintea va fi despuiată de toate dorinţele, ea va rămâne indiferentă în faţa oricăror plăceri sau dureri, nefiind atrasă de nici un obiect; abia atunci ea va dobândi puritatea şi libertatea , încătuşate atâta timp în lanţul marii iluzii, precum pasărera scăpată din colivia ei, care zboară liberă în *akasha* (eterul subtil).

Dorinţa, gândul şi *ahamkara* (ego-ul) formează împreună un cerc vicios. Dacă veţi putea distruge pe oricare dintre ele, celelalte două vor dispare de la sine. Acestea sunt cele trei coloane sau stâlpi ai edificiului minţii. De asemenea, ele reprezintă cele trei verigi care formează lanţul minţii, putând fi distruse prin discriminare *(viveka)*, meditaţie *(dhyana)* şi practică perseverentă *(abhyasa)*.

De ce apar dorinţele?

De ce apar dorinţele în minte? Mobilul apariţiei lor este *ananda abhava* (absenţa *ananda*-ei sau a fericirii spirituale în viaţa de zi cu zi), iar cauza lor o constituie existenţa obiectelor exterioare nouă. Curiozitatea, de pildă, devine o dorinţă în minte. Interesul şi sentimentul preced dorinţa, în timp ce speranţa şi aşteptarea o hrănesc.

Vikshepa — adevărata natură a minţii

Aşa cum căldura însoţeşte focul, *vikshepa* sau zbuciumul minţii este inseparabilă de minte. Mai ales la început, ea (*vikshepa*) provoacă multe neajunsuri unui *sadhaka* (aspirant la spiritualitate). *Vikshepa* (zbuciumul minţii) poate distruge — şi chiar o face — toată voinţa oamenilor. Însă mintea va înceta să mai existe dacă oscilaţiile sale vor fi treptat eliminate. Doar mintea cea mereu fluctuantă şi aflată într-o continuă mişcare creează acest univers. Chiar şi *mala* (impurităţile mentale) pot fi îndepărtate cu uşurinţă. Eliminarea lui *vikshepa* (zbuciumului minţii) necesită însă eforturi continue şi îndelungate. Înţeleptul Uddalaka a suferit enorm din cauza acestei *vikshepa* (zbucium al minţii), care-l deranja mereu atunci când voia să intre în starea de *nirvikalpa* (stare lipsită de orice modificări ale minţii). Raja Bhartrihari a trecut prin aceleaşi dificultăţi atunci când a încercat să elimine această *shakti* (forţă, potenţă) a minţii, cauză a tuturor necazurilor. *Vikshepa* (zbuciumul minţii) este de fapt *maya* (iluzia). Ea este o *vasana* (dorinţă în formă subtilă) impusă *(asuddha vasana)*. Va trebui să distrugeţi această *vikshepa shakti* printr-o *upasana* (venerăţie, adorare) continuă, prin yoga sau prin intermediul introspecţiei cu privire la *Atman* (Sinele) *(Brahmavichara)*. În cele din urmă vă veţi cufunda pentru vecie în pacea supremă *(shanti)*.

Tipurile dorinţei

Dorinţa este o impuritate a minţii. Atracţia vulgară spre sexul opus, de pildă, reprezintă o gravă impuritate a mentalului şi, împreună cu astfel de dorinţe, dau naştere cu adevărat sclaviei omului. Puteţi să renunţaţi la soţie, la copii sau la sănătatea voastră. Dar este extrem de dificil să renunţaţi la ambiţie, la nume, ori la faimă. Ambiţia reprezintă un obstacol serios pentru cel care practică yoga. Ea este cea mai puternică armă a lui *maya* (iluziei) cu care aceasta înşeală minţile oamenilor obişnuiţi. Dacă în minte va rămâne fie doar şi o câtime de dorinţă pentru nume şi faimă, Adevărul nu vi se va revela. Adevărul Absolut străluceşte prin el însuşi şi nu are nevoie de o întâmpinare fastuoasă şi nici de o pregătire adecvată primirii lui, căci El este chiar Sinele tuturor fiinţelor şi obiectelor din creaţie.

Anirbuddha sau dorinţele subtile ascunse

Chiar şi după ce credeţi că aţi renunţat la toate dorinţele, în minte pot să mai rămână câteva dorinţe subtile ascunse *(sukshma anirbuddha)* care încă nu se manifestă. Ele sunt foarte primejdioase şi de aceea va trebui să fiţi foarte atenţi. Tăinuirea şi ascunderea dorinţelor adeseori sub o pojghiţă subţire vă poate arunca în prăpastie în fiece moment; dacă nu veţi fi vigilenţi şi precauţi ele vor distruge

vairagya (calmul, liniştea, detaşarea) cu greu dobândită până atunci, putând duce chiar şi la căderea voastră totală. Am putut vedea pe mulţi care s-au îndepărtat de yoga, tocmai datorită puterii copleşitoare a acestor dorinţe subtile ascunse. Cât timp veţi păstra aceste dorinţe subtile ascunse *(anirbuddha)* în mintea voastră, nu veţi avea nicicând acces la starea de *nirvikalpa* (lipsită de orice modificări ale minţii), căci nu veţi putea niciodată dezvolta în mod real *paravairagya* (neataşarea supremă, calmul, liniştea, pacea desăvârşită).

Pofta sau *trishna*

Puteţi să îmbătrâniţi, părul să vă albească, dar mintea să vă rămână veşnic tânără. Este adevărat că se pot pierde diferitele ei capacităţi, însă poftele şi năzuinţele rămân chiar şi atunci când aţi atins un grad înaintat de senilitate. Aceste pofte *(trishna-s)* reprezintă adevăratele seminţe ale naşterii viitoare. Ele sunt acelea care fac să răsară *sankalpa* (gândul) şi acţiunea. Astfel, roata *samsara*-ei (ciclul transmigraţiilor) va fi mereu mişcată de către aceste pofte. Înăbuşiţi-le în faşă, căci numai atunci veţi deveni pe deplin fericiţi şi vă veţi afla în deplină siguranţă, obţinând *moksha* (Eliberarea finală). *Brahma-bhavana* (atitudinea plină de devoţiune faţă de *Brahman* — Realitatea Absolută), *Brahma-chintana* (gândurile îndreptate spre *Brahman* — Realitatea Absolută), meditaţia asupra silabei sacre "AUM" şi meditaţia vor dezrădăcina aceste pofte adânc infiltrate în minte. Este deci necesar să le scoateţi la lumină, cu atenţie, din colţurile în care s-au ascuns şi să le ardeţi înainte ca ele să ia formă. Numai după aceea eforturile voastre vor putea culege cu adevărat fructul stării de *nirvikalpa samadhi* (starea în care este experimentată Realitatea Absolută şi în care nu există nici o modificare a minţii).

"Iubeşte şi fii detaşat", "Însoară-te şi respectă totuşi *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală)", "Plăcere fără de plăcere", "Acţiune fără interes", toate acestea sunt exprimări paradoxale. Un om cu un *buddhi vyavaharic* (adică cu un intelect obişnuit), grosier, cu greu va putea înţelege aceşti termeni, căci pentru aceasta e nevoie de un intelect subtil şi pur. Să presupunem că aţi fost fumător înveterat în ultimii cincisprezece ani şi că apoi aţi renunţat la fumat pentru următorii cinci ani. În acest timp, pofta pentru ţigară a murit şi ea. Mai presupuneţi că unul dintre prietenii voştri vă oferă totuşi o ţigară în cel de-al şaselea an. Nu mai aveţi nici o dorinţă de a fuma acum. Dacă totuşi veţi fuma ţigara doar pentru a face plăcere prietenului dumneavoastră, aceasta se numeşte *shuddha bhoga* (o plăcere detaşată, dezinteresată). Aţi savurat ţigara fără vreo poftă sau nesaţ deosebit. Tot astfel, toţi oamenii în toate acţiunile lor ar trebui să aplice această *shuddha bhoga* (plăcere detaşată). Pentru aceasta este nevoie, însă, de un intelect pur şi de o mare putere de discriminare, căci forţa minţii de a înşela şi de a crea iluzia detaşării, ori a unei înalte percepţii spirituale, este deosebită.

Satisfacerea dorinţei produce doar o plăcere temporară şi iluzorie

Dorinţa excită mintea şi simţurile. Atunci când ea este satisfăcută prin savurarea obiectului dorinţei, satisfacţia *(tripti)* care derivă de aici şi pe care voi o resimţiţi, este temporară. Încântarea fiinţei voastre devine plăcere atunci când se obţine obiectul mult dorit. Fericirea reprezintă savurarea a ceea ce vi s-a îndeplinit în totalitate. Doar atunci când se manifestă extazul divin, spiritual, putem vorbi cu adevărat despre existenţa fericirii; însă acolo unde este fericire nu rezultă neapărat şi extazul. Extazul divin, cel puţin la început, este precum un călător stors de vlagă care aude sau vede o apă curgătoare sau un copac cu umbră. Fericirea sa va fi savurarea apei sau adăpostirea la umbra pădurii. Treptat, însă, acest călător va prinde noi şi noi puteri, ajungând să fie mereu îndestulat şi să se bucure, în orice moment, de tot ceea ce el poftеşte.

Atunci când se manifestă dorinţa, putem vorbi doar de plăcerea singură. Cauza plăcerii este dorinţa. Când nu există nici o dorinţă nu va exista, bineânţeles, nici o plăcere. Atunci când nu aţi vânat-o voi, carnea delicioasă nu prea vă încântă. Dacă nu vă este sete, nici o băutură răcoritoare nu vă poate atrage în mod deosebit. Astfel, vânătoarea se arată a fi adevărata plăcere şi prima ceaşcă de lapte fierbinte — băutura care vi se pare cea mai bună atunci când vă este sete. A cincea cană de lapte, însă, nu vă mai face plăcere. După ce plăcerea a luat sfârşit, apare *tripti* (satisfacţia). Iată de ce se manifestă dezgustul atunci când serviţi şi a cincea cană cu lapte. De fapt, în lapte nu există nici o plăcere reală. Fericirea deplină o puteţi găsi numai în *Atman* (Sinele). O astfel de plăcere infinită se reflectă doar parţial în obiectul ignoranţei (aici laptele) şi al iluziei. Ea este *bhranti-sukha* (iluzia fericirii). Dacă ar fi fost cu adevărat fericire deplină în lapte, ea ar fi indus o permanentă plăcere în fiecare persoană şi în orice cantitate. Dar, întrucât nu acesta este adevărul, laptele nu constituie fericirea deplină.

Atunci când în minte apare o dorinţă, se manifestă — de fapt — un *vritti* (modificare a minţii). El va continua să agite mintea. După ce această plăcere a luat sfârşit, se instaurează *shanti* (pacea adâncă a spiritului) sau o fericire de scurtă durată. Apoi, în minte va apare o altă dorinţă. În intervalul dintre satisfacerea unei dorinţe şi manifestarea alteia există o fericire pură, pentru că atunci mintea nu lucrează, ci se odihneşte. Atunci sunteţi cu adevărat uniţi cu *Brahman* (Realitatea Absolută). Dacă veţi putea prelungi această fericire printr-o *sadhana* (disciplină spirituală) continuă, menţinând mereu în voi ideea lui *Brahman* (Realitatea Absolută) şi nelăsând nici un alt *vritti* (modificare a minţii) sau dorinţă să se ivească pe neaşteptate, atunci veţi intra în starea de *samadhi* (starea în care este experimentată Realitatea Absolută — *Brahman*). Perioada dintre un *vritti* (modificare a minţii) şi altul constituie perioada de tranziţie sau *sandhi* (punctul de legătură).

Dorinţele sunt nepotolite

Mintea poate produce un adevărat dezastru psihic prin intermediul dorinţelor ei. Îndată ce apare o dorinţă sunteţi convinşi că veţi fi foarte fericiţi dacă o veţi realiza. Astfel, vă străduiţi cât puteţi să atingeţi şi să dobândiţi obiectul dorit. Imediat după ce l-aţi obţinut, pentru un timp scurt veţi avea o mică satisfacţie (*tushti* sau bucurie). Apoi, din nou, mintea va deveni agitată. Tot timpul ea doreşte şi se află în căutarea unor noi senzaţii. Atunci survine dezgustul şi satisfacţia. Apoi, iarăşi, după un anumit timp, mintea doreşte alte obiecte care să-i satisfacă plăcerile. Acesta este şi motivul pentru care lumea în care trăim este denumită *kalpana* (imaginaţie) de către *vedantici*.

Dorinţele sunt nenumărate, nepotolite şi greu de cucerit. Plăcerea singură nu poate furniza satisfacţia reală a unei fiinţe. Este o greşeală să gândim astfel. Plăcerea, încântarea, toate acestea, stimulează dorinţele. E ca şi cum aţi turna unt topit peste foc. Plăcerea fortifică, sporeşte şi adânceşte dorinţele. Cazul yoghinului Yayati este edificator în acest sens. El a preluat starea proaspătă şi tânără a fiului său, cu toate potenţele ei vitale, pentru a se bucura mult timp de plăcerile sexuale. În final, la bătrâneţe, el striga plin de amărăciune: "Vai! Ce prost am fost! Dorinţele mele sexuale cresc pe zi ce trece! Mă uit şi văd că ele nu au vreun sfârşit. Mi-am irosit în întregime viaţa. Oh, Doamne! Ai milă de mine şi scoate-mă din mocirla *samsara*-ei (ciclul transmigraţiilor)." Fragmentul este din Mahabharata. În *Bhagavad Gita*, Cap.III-39, veţi găsi: "Dorinţa este nesăţioasă ca o flacără."

Lipsa dorinţelor este necesară obţinerii adevăratei cunoaşteri (*jnana*)

Puteţi atinge *jnana* (cunoaşterea de Sine) numai dacă sunteţi liberi de dorinţele senzuale şi de stările mentale imorale. Izolarea corpului de obiectele senzuale şi retragerea minţii de la stările ei impure sunt neapărat necesare pentru a obţine *jnana* (cunoaşterea de Sine). Numai atunci asupra voastră va coborâ Lumina Divină. Aşa cum vă curăţaţi periodic camera de pânzele de păianjen şi grădina de buruienile ce cresc acolo, tot astfel întregul vostru palat mental va fi curăţat de toate viciile, dorinţele şi impurităţile din el, pentru întâmpinarea sfinţeniei şi purităţii lui *Brahman* (Realitatea Absolută), Stăpânul Absolut şi Domn Etern al acestei creaţii.

Atunci când în minte apare o dorinţă, un om obişnuit îi urează bun venit şi încearcă să o îndeplinească; însă un aspirant la spiritualitate va renunţa imediat la ea prin intermediul lui *viveka* (discriminării). Cei înţelepţi consideră că, fie doar şi o cât de mică dorinţă reprezintă un mare rău şi neajuns pentru fiinţă. De aceea, ei nu întreţin nici un fel de dorinţe, ci îşi găsesc mereu extazul doar în *Atman* (Sinele esenţă).

Cum să controlăm dorinţele

În oceanul *samsara*-ei (ciclul transmigraţiilor) dorinţele sunt ca şi crocodilii într-un fluviu. Ucideţi-le imediat ce ele răzbat la suprafaţa minţii. Nu vă descurajaţi în încercările voastre. Cultivaţi-vă în schimb trăsăturile unei minţi pure şi *sattva*-ice (luminoase, senine) şi distrugeţi aceste dorinţe cu ajutorul minţii pure. Lăsaţi mintea să se odihnească în eternul *Atman* (Sine); în acest fel, dorinţele vor fi obstrucţionate chiar în momentul în care apar în minte, prin discriminare, prin curaj şi prin eforturi neobosite.

Oricând în mintea voastră apare vreo dorinţă, acţionaţi întotdeauna prin *viveka* (puterea de discriminare). Această discriminare vă va spune imediat că dorinţa este însoţită de durere, că este o simplă tentaţie produsă de minte şi că numai *vairagya* (calmul, liniştea, detaşarea) şi *tyaga* (renunţarea) pot conduce la satisfacţia şi pacea desăvârşită a minţii. De asemenea, *viveka* (discriminarea) vă va sfătui să renunţaţi imediat la dorinţe şi să începeţi să studiaţi *Upanishadele*, să repetaţi silaba sacră "AUM" şi să năzuiţi pentru obţinerea stării de *samadhi-nishta* (meditaţia în Realitatea Absolută). Fiecare gând al vostru trebuie să fie tot mai adânc, chiar dacă noile dorinţe vă vor conferi mai multă fericire sau un progres spiritual deosebit. *Viveka* (discriminarea) vă va arăta cum să vă folosiţi voinţa şi să vă îndepărtaţi imediat dorinţa. *Viveka* (discriminarea) şi voinţa sunt cele două arme puternice ale unui aspirant pătruns pe drumul lui *jnana yoga* (yoga cunoaşterii) pentru a distruge *mara* (tentaţia) şi a îndepărta toate impedimentele majore sau minore din calea devenirii spirituale.

Aşa cum ucideţi o plantă privând-o de apa necesară, tot astfel veţi putea omorî şi dorinţele voastre neplăcute, nepermiţând minţii să insiste asupra lor. Atât timp cât nu ştiţi cum arată un anumit lucru, nu-l puteţi dori. Numai după ce l-aţi văzut, auzit sau pipăit îl puteţi dori. De aceea, cel mai bun principiu pentru om este acela de a nu lua ceea ce atinge sau vede. Va trebui să dirijaţi în altă parte atenţia voastră şi în special imaginaţia de la obiectul dorit. Cu timpul, toate dorinţele voastre cu privire la obiectele din jur vor dispare.

Dorinţa din minte a creat în întregime corpul pe care îl posedaţi. Natura dorinţelor depinde de calitatea *samskara*-surilor voastre (impresiilor din mintea subconştientă). Dacă acestea sunt bune şi virtuoase, atunci în minte vor răsări dorinţe bune, dar dacă întipăririle subconştiente sunt rele, atunci şi dorinţele vor fi pe măsură. *Buddhi* (intelectul) este şi el structurat în conformitate cu *karmanusarini* (în directă legătură cu natura *karma*-ei — acţiuni dictate de Legea Cauzei şi a Efectului). Va trebui să vă antrenaţi îndelung, depunând multe eforturi pentru a gândi şi acţiona în conformitate cu învăţăturile sfinte din scrierile înţelepţilor. Dorinţa devine gând, iar gândul devine acţiune. O dorinţă negativă dă naştere unui gând negativ, iar acesta la rândul său unei acţiuni negative. Săvârşiţi mereu doar

acţiuni virtuoase, cum ar fi compasiunea, *tapas* (diferite austerităţi), *japa* (repetarea numelui lui Dumnezeu), *dama* (introvertirea simţurilor), *dhyana* (meditaţia) şi studiul scrierilor spirituale. Renunţaţi la *nishiddha karma* (acţiuni interzise de *shastra*-suri — texte spirituale autentice). Practicaţi *satsanga* (compania celor înţelepţi şi virtuoşi) în mod constant. Acest lucru este foarte important. Este, practic, singurul mod de a preschimba *samskara*-surile (impresiile din mintea subconştientă) negative în unele pozitive.

Mintea, având o cunoaştere *(jnana)* pe jumătate dezvoltată, simte o durere acută atunci când se confruntă cu eliminarea tuturor dorinţelor. În acele momente ea invocă, rugându-se, spiritele înalte.

O singură dorinţă spirituală, năzuinţa spre Dumnezeu sau dorinţa intensă de a-l realiza pe *Brahman* (Realitatea Absolută) este de ajuns pentru a distruge toate celelalte dorinţe lumeşti. Eliminaţi aceste dorinţe lumeşti cultivând dorinţele virtuoase. Apoi renunţaţi şi la dorinţele virtuoase printr-o singură şi puternică dorinţă — *mumukshutva* (dorinţa de a obţine Eliberarea finală). Abandonaţi, mai apoi, chiar şi această dorinţă în faţa Divinului. Renunţaţi la *asubha vasana* (dorinţele latente subtile nefavorabile) cultivând, dimpotrivă, *subha vasana* (dorinţele latente subtile benefice) prin *svarupa vasana* (dorinţele latente subtile ale naturii esenţiale), iar pe acestea din urmă prin *nididhyasana* (meditaţia profundă). Dorinţele vor fi distruse prin puterea discriminării. Atunci când dorinţele vor dispare, va dispare şi învelişul ce defineşte în mod eronat fiinţa *(jiva)*.

Brahma-chintana (gândurile îndreptate spre *Brahman* — Realitatea Absolută) va distruge încetul cu încetul toate dorinţele voastre. În *Brahman* (Supremul Divin) nu există nici un fel de dorinţă. *Brahman* (Realitatea Absolută) reprezintă Puritatea Perfectă. Repetaţi silaba sacră "AUM". Repetaţi mereu în gând următoarele cuvinte: "Eu sunt însăşi puritatea". Atunci, toate dorinţele vor dispare.

Abandonaţi toate gândurile. Veţi obţine astfel liniştea şi pacea deplină a minţii. Dorinţele pot fi distruse prin voinţă. Mintea, asociată cu gândurile îndreptate spre obţinerea plăcerilor lumeşti, conduce pe om spre plăcerile senzuale. Gândurile necontrolate reprezintă rădăcina tuturor relelor. Gândurile sublime, însă, vor distruge cu uşurinţă pe cele negative, aflate la baza minţii. Evitaţi deci, mereu, gândurile josnice.

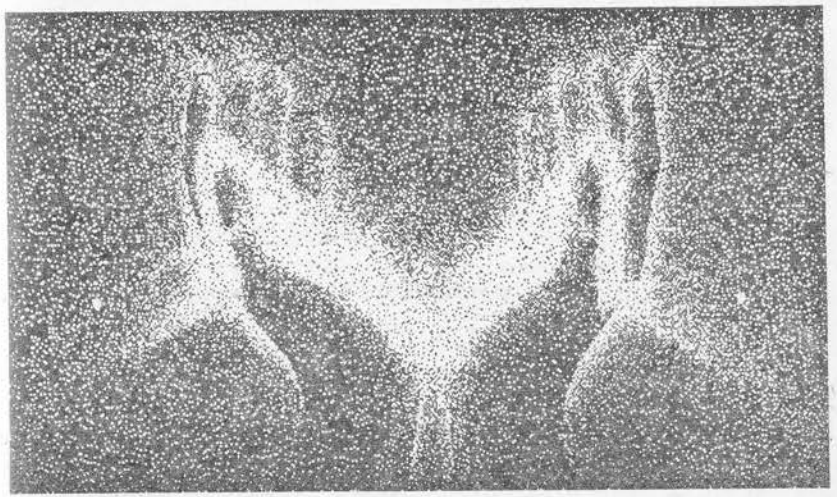
Distrugerea dorinţelor conduce la obţinerea fericirii supreme a lui *Atman*

Vasanasahita (mintea asociată cu dorinţele) reprezintă ceea ce numim *bandha* (legătură, sclavie). Mintea liberă, însă, de orice dorinţe reprezintă *mukta* (libertatea completă şi definitivă). Dorinţele reprezintă prin ele însele suferinţă şi durere. Lipsa dorinţei este însăşi Beatitudinea Sinelui, veşnic pură şi infinită. Numai anihilarea lui

maya (iluziei) poate conduce spre *moksha* (eliberare). Odată cu distrugerea *sankalpa*-surilor (gândurilor) aflate la baza mentalului va fi, de asemenea, distrusă şi *avidya* (necunoaşterea). Când orice poftă sau dorinţă pentru vizibil va înceta în minte, atunci însăşi o astfel de abnegaţie a minţii realizează distrugerea *ajnana*-ei (neştiinţei) sau a minţii ca atare. Fericirea astfel obţinută este însă generată numai prin eforturi continue. Nimic nu se aseamănă cu *purushartha* (acţiunea justă). *Purushartha* (acţiunea justă) a schimbat, de pildă, destinul marelui Markandeya. El a devenit astfel un *chiranjivi* (cel care a atins viaţa veşnică).

Dorinţa reprezintă însăşi duşmanul liniştii şi al păcii. Datorită dorinţelor, omul devine un adevărat cerşetor. Un om fără dorinţe este, însă, cel mai bogat om din lume.

Eliberaţi-vă, deci, de strânsoarea fermă a dorinţelor ce vă înconjoară ca nişte crocodili. Nu vă pierdeţi încrederea în voi de-a lungul încercărilor pe care le faceţi. Fiţi plini de aspiraţie şi neândurători cu mentalul veşnic fluctuant. Ridicaţi-vă precum leii. Distrugeţi mintea impură cu ajutorul minţii pure. Astfel, veţi dobândi o minte *sattva*-ică (pură) şi vă veţi odihni în pacea şi în armonia Sinelui.



CAPITOLUL 22

RAGA-DVESHA

"Cel care trece printre lucruri cu simţurile dezbărate de patimă şi ură, aflate în stăpânirea Sinelui (Atman), stăpân pe el, acela ajunge să dobândească PACEA".

(*Bhagavad Gita*, II-64)

Raga-dvesha — cauza dependenţei omului în manifestare

Raga (atracţia), *dvesha* (repulsia) şi *tatastha vritti* (indiferenţa) sunt cele trei *vritti*-suri (modificări ale minţii) importante. *Raga* (atracţia) şi *dvesha* (repulsia) (plăcerea şi neplăcerea, dragostea şi ura, în general atracţia şi repulsia) sunt cele două tendinţe puternice din mintea omului, care îl îndreaptă pe acesta spre roata *samsara*-ei (ciclul transmigraţiilor), a naşterii şi a morţii. *Raga* (atracţia) şi *dvesha* (repulsia) sunt cele două *dosha*-suri (defecte) din minte care stau la baza existenţei în această lume. *Svarupa bandha* (natura suferinţei şi sclaviei omului) este *raga* (atracţia) şi *dvesha* (repulsia). Tot ele sunt cauza *ajnana*-ei (necunoaşterii). Emoţiile intră şi ele, de asemenea, în sfera de manifestare a *raga-dvesha*-ei (atracţiei şi repulsiei). Aceste două curente reprezintă *dharma* (caracteristica) minţii şi nu cea a spiritului. Plăcerea şi durerea (*harsha* şi *soka*) efuziunea şi depresia fiinţei, toate se datorează influenţei lui *raga-dvesha* (atracţiei şi repulsiei). Dacă ele dispar din minte, vor dispare, de asemenea, şi *harsha* (plăcerea) şi *soka* (durerea).

Iubirea egoistă şi iubirea divină

Când două forţe de aceeaşi calitate sau putere se întâlnesc, ia naştere o a treia forţă. Când două fiinţe umane de aceeaşi forţă şi personalitate simt atracţie una pentru cealaltă, între ele va lua naştere o a treia forţă. Această a treia forţă poartă denumirea de iubire. Aceasta este calea ştiinţifică de a explica ce înseamnă iubirea. Atracţia reprezintă *akarshana-shakti*, pe când repulsia este *vikarshana-shakti*. Când mă recunosc pe mine însumi într-un alt om şi când îl văd ca pe propriul meu Sine, atunci încep să-l iubesc la fel ca şi pe Sinele meu. Când observ ceva la voi asemănător cu ceea ce posed eu, în mod natural mă apropii de voi şi vă îndrăgesc mult. Aceasta este linia Vedantică de a exprima dragostea, iubirea în general. Dragostea este cea care face să se manifeste cu putere afecţiunea *(prema)* de la o fiinţă la alta, fiind însăşi Dumnezeu. Iubirea este de două feluri: egoistă sau fizică

şi universală sau divină, lipsită de orice urmă de egoism şi eternă. Primul fel de iubire este iubirea plină de ataşament. Iubirea universală, însă, este acea iubire complet neataşată. Acela care aspiră cu adevărat să progreseze pe calea Vedantică, care îşi simte Sinele pretutindeni şi este, în plus, un adevărat *bhakta* (cel care practică *bhakti yoga* — yoga devoţiunii), care îl vede pe *narayana* (Dumnezeu) în tot şi peste tot, poate cu adevărat să simtă iubirea universală. Atunci când o persoană mai puţin dezvoltată spiritual se ataşează de o alta pentru fericirea sau existenţa proprie, ia naştere şi se dezvoltă ataşamentul fizic. Ataşamentul cauzează o mentalitate dependentă şi slăbeşte mult voinţa. Ataşamentul înseamnă moarte, ca şi dragostea fizică. "Tăiaţi din rădăcină toate tipurile de ataşament cu sabia neataşării". (*Bhagavad Gita*, XV-3).

Raga, tot atât de dureroasă ca şi *dvesha*

Raga (atracţia) din minte este tot atât de periculoasă ca şi *dvesha* (repulsia). Oriunde există *raga* (atracţia) se manifestă, de asemenea, şi *dvesha* (repulsia). Nu numai *dvesha-vritti* (orice manifestare a repulsiei sau neplăcutului), dar şi *raga-vritti* (orice manifestare a atracţiei) dă naştere suferinţei în om. Dacă vreun obiect sau fenomen vă poate oferi plăcere, atunci înseamnă că aţi dobândit *raga* (atracţia) pentru acel obiect. Dar când vorbim despre *viyoga* (separarea) faţă de acel obiect, precum în cazul morţii soţiei voastre mult iubite, de exemplu, vă copleşeşte o imensă suferinţă şi durere. Să presupunem că aveţi obiceiul să serviţi fructe după masă. În mod cert, ele vă oferă o anumită satisfacţie. Dar atunci când nu le mai puteţi avea într-un anumit loc sau într-o anumită circumstanţă, le veţi simţi lipsa.

Oriunde s-ar manifesta plăcerea şi *raga* (atracţia) spre această plăcere, există mereu şi frica de a o pierde. Mânia reprezintă o modificare a dorinţei. Frica şi mânia au fost dintotdeauna alături de plăcere şi de *raga* (atracţie). Frica şi mânia sunt bine ascunse în *raga* (atracţie), torturând constant mintea.

Când o persoană se identifică cu propriul ei corp fizic, cu alte cuvinte, atunci când ea simte *raga* sau atracţie către acesta, apare imediat frica de moarte. Când se manifestă *raga* (atracţia) pentru bani, apare în schimb frica de a nu-i pierde, întrucât banul este mijlocul de a căpăta plăceri şi satisfacţii peste tot în lume. Şi, când simţiţi o puternică atracţie spre o femeie, întotdeauna veţi avea grijă să o protejaţi. Frica este o veche şi intimă prietenă a atracţiei.

Diferitele stări ale atracţiei şi repulsiei (*raga-dvesha*)

Raga-dvesha (atracţia şi repulsia) se manifestă în patru *avastha*-s (stări): *dagdha* (comsumată, arsă), *tanu* (atenuată sau diminuată), *vichhinna* (ascunsă, latentă) şi *udara* (în expansiune). Primele două stări sunt proprii unui yoghin, celelalte unui om obişnuit. Într-un yoghin avansat, *vritti*-surile *raga-dvesha*-ei (modificările plăcutului şi neplăcutului) sunt eliminate prin obţinerea stării de *nirvikalpa samadhi* (starea în care este experimentat Absolutul, fără nici un fel de modificări ale minţii). Atunci ele devin *dagdha* (precum seminţele arse). Pentru un yoghin care practică intensiv, impresiile *raga-dvesha*-ei (atracţiei şi repulsiei) sunt relativ mici şi neimportante. Ele se află atunci într-o stare limită redusă, căci yoghinul deţine un control aproape perfect asupra acestor două *vritti*-suri (modificări ale minţii). Pentru cei care sunt însă dăruiţi plăcerilor (cei muritori), ele se manifestă din plin. În starea *vichhina*, aceste *vritti*-suri (modificări ale minţii) sunt ascunse, dăinuind într-o stare latentă. Atunci când soţia îi arată dragoste soţului ei, deci când operează *raga-vritti* respectiv (o modificare a plăcutului), mânia şi ura ei rămân ascunse în decursul timpului. Dar, din momentul în care soţiei nu-i mai place de soţul ei dintr-un motiv sau altul, se manifestă *dvesha-vritti* (modificări ale neplăcutului). În ultima stare, de expansiune a celor două *vritti*-suri (modificările emoţionale), *samskara*-surile (impresiile din mintea subconştientă) *raga-dvesha*-ei (atracţiei-repulsiei), profitând de împrejurări favorabile, se vor afla în plină activitate. Omul obişnuit nu este decât un sclav al tendinţelor *raga-dvesha*-ei (atracţiei şi repulsiei), fiind tulburat şi azvârlit în colo şi încoace de aceşti doi curenţi.

În somn, cele două aspecte ale stării de emotivitate se află în forma stării de *bija* (adică sub formă de germene). Ele nu sunt distruse şi, îndată ce omul se trezeşte, încep să acţioneze din nou. La copii, aceste două emoţii legate intrinsec se manifestă pentru un interval de timp relativ scurt şi dispar destul de repede. Ele luptă una contra alteia la un moment dat şi devin nedespărţite în chiar momentul următor. În general, copiii nu menţin gânduri nepotrivite în minţile lor. Ei nu manifestă gânduri necurate şi nici nu păstrează ranchiună cuiva. Cum se spune, valul vine şi apoi trece. Pe măsură ce copilul creşte, aceste emoţii încep însă să-şi asume o formă din ce în ce mai gravă prin repetare, devenind astfel ferm întipărite în minte.

Dvaita (dualismul) se dezvoltă în mod treptat la copiii mici. Puneţi un copil de un an în orice loc doriţi. El va rămâne acolo ca un bloc de piatră, va râde şi va privi la toţi oamenii fără *raga-dvesha* (atracţie-repulsie). Rugaţi însă un copil de doi ani să se aşeze. El va rămâne în picioare. Rugaţi-l apoi să vină mai aproape. El se va da înapoi la o oarecare distanţă. Spuneţi-i copilului: "Nu merge în stradă!" şi, imediat, el va pleca într-acolo. El va efectua acţiuni contrare, întrucât de acum înainte în fiinţa lui începe să se dezvolte *dvaita* (dualismul).

Cauzele *raga-dvesha*-ei

Raga-dvesha (atracţia-repulsia) se datorează *anukula-pratikula*-ei *jnana*. Oamenii manifestă *raga* (atracţia) pentru ceea ce este favorabil *(anukula)* şi *dvesha* (repulsie) pentru ceea ce este nefavorabil *(pratikula)*. Când această *anukula-pratikula jnana*, care depinde de *bheda jnana* (cunoaştere limitată şi divizată) va dispare, se va risipi şi *raga-dvesha* (atracţia-repulsia).

Raga-dvesha (atracţia-repulsia) se mai datorează, de asemenea, şi lui *abhimana-ahamkara* (ataşament egocentric — egoism). Îndată ce se manifestă *abhimana* (ataşamentul egocentric), apare şi *raga-dvesha* (atracţie-repulsie). Atunci când vă închipuiţi voi înşivă drept soţ, apare ataşamentul *(raga)* pentru soţia voastră. Îndată ce vă gândiţi că sunteţi un brahman, veţi iubi pe toţi cei precum vouă. Renunţaţi la *abhimana* (ataşamentul egocentric) dacă doriţi să eliminaţi *raga-dvesha* (atracţie-repulsie).

Unele minţi interacţionează cu voi prin intermediul lui *raga* (atracţie), altele prin *dvesha* (repulsie). Mintea demonului *Ravana* s-a opus lui *Sri Rama* prin ură şi prin frică. El îl vedea pe *Rama* peste tot şi în orice lucru, datorită voinţei lui *Rama*.

Raga-dvesha constituie *karma* reală

Raga-dvesha (atracţia-repulsia) din minte constituie *karma* (acţiuni determinate de Legea Cauzei şi a Efectului) reală. *Raga-dvesha* (atracţia-repulsia) constituie acţiunea primă, originară. Atunci când mintea se află în mişcare sau vibraţie prin intermediul emoţiilor *raga-dvesha*-ei (atracţiei-repulsiei), ia naştere *karma* (acţiuni determinate de Legea Cauzei şi a Efectului) reală. Originea ei se află în *sankalpa*-surile (gândurile) minţii. Acţiunile minţii, singurele adevărate, sunt cele care determină *karma* (destinul) individului. Acţiunile exterioare, pur fizice, se manifestă abia mai târziu. Dorinţa este cea care provoacă vibraţia minţii, iar *raga-dvesha* (atracţia-repulsia) se manifestă pe rând în această vibraţie. Dorinţa este precum o forţă motiv; emoţiile şi impulsurile coexistă şi se manifestă prin intermediul ei.

Din *avidya* (ignoranţa, neştiinţa) ia naştere şi se dezvoltă *aviveka* (lipsa de discriminare), iar de la aceasta apare *ahamkara* (simţul eu-lui, egoismul) şi *abhimana* (ataşamentul). Din *abhimana* (ataşament) rezultă *raga-dvesha* (atracţia-repulsia), iar de aici izvorăşte *karma* (acţiuni dictate de Legea Cauzei şi a Efectului). În conformitate cu această *karma* este modelat corpul fizic şi cel subtil; odată cu apariţia corpului fizic ia naştere suferinţa. Acesta este lanţul sclaviei cu cele şapte zale ale sale.

Dacă veţi dori să evitaţi această penibilă sclavie a sufletului şi corpului în creaţie, va trebui să nu vă mai ataşaţi de corp. În acest fel, veţi evita *karma* (acţiuni dictate de Legea Cauzei şi a Efectului), apoi veţi renunţa la *raga-dvesha* (atracţie-

repulsie), la *abhimana* (ataşament), *aviveka* (lipsa de discriminare) şi la ignoranţă *(avidya)*. O, Rama! Dacă nu doreşti ignoranţa în acestă lume a suferinţei, obţine atunci *Brahma-jnana* (Cunoaşterea lui *Brahman*, Realitatea Absolută).

Această *samsara* (ciclul transmigraţiilor succesive ale spiritului prin creaţie) sau proces de manifestare al lumii este împărţită în aşa-zisele şase spiţe: *raga* (atracţia), *dvesha* (repulsia), meritele, nemeritele, plăcerea şi durerea. Dacă sursa sau cauza fundamentală, care este *avidya* (ignoranţa, neştiinţa) va fi distrusă prin dobândirea lui *Brahma-jnana* (cunoaşterea lui *Brahman*, a Realităţii Absolute), atunci întregul lanţ al suferinţei expus mai înainte şi anume, cel dictat de *abhimana* (ataşament), *raga* (atracţie), *dvesha* (repulsie), *karma* (acţiuni conforme cu Legea Cauzei şi a Efectului), de corp, de merite şi nemerite, de plăcere sau durere, va dispare cu desăvârşire. Una câte una, legăturile şi zalele acestui lanţ se vor risipi definitiv. Odată cu obţinerea *jnana*-ei (a adevăratei cunoaşteri) ele vor fi toate distruse. *Shruti*-surile (vechi texte ale înţelepciunii orientale) afirmă: *"Rite jnananna muktih* — Libertatea vine de la cunoaşterea lui *Brahman* (Realitatea Absolută)".

Absenţa lui *raga-dvesha* înseamnă libertate

Yoghinul sau înţeleptul *(jnanin)* care a reuşit să distrugă aceste două *vritti*-suri (modificări mentale), ale lui *raga* (atracţiei) şi lui *dvesha* (repulsiei), se va plasa pe cele mai înalte trepte ale cunoaşterii în cele trei lumi. Atunci, el va fi cu adevarat stăpânul lumilor. Un *jivanmukta* (eliberat în viaţă) este cu desăvârşire liber şi neinfluenţat de *raga-dvesha* (atracţie-repulsie). Chiar dacă, uneori, un yoghin sau un *jnanin* (înţelept) se arată supărat sau mânios, aceasta nu reprezintă altceva decât *abhasamatra* (aparenţă). Aşa cum valurile mici, create de o lovitură cu un băţ în apă, dispar curând, tot astfel şi supărarea sau mânia va dispare cât ai clipi din ochi la un spirit evoluat *(jnanin)*. Acest lucru poate fi însă cu greu înţeles de oamenii obişnuiţi.

Acela în care nu se mai manifestă *raga* (atracţia) şi nici *dvesha* (repulsia), posedând în schimb *titiksha* (o mare putere de îndurare), poate făptui orice. El se va putea mişca oriunde îi place, fiind la fel de liber ca şi aerul din atmosferă. Fericirea, libertatea şi pacea lui sunt, astfel, de nestrămutat. Măreţia, puterea şi slava lui pot fi cu greu imaginate; cei sărmani şi păcătoşi nu au nici o posibilitate să le conceapă şi nici măcar să le intuiască. *Raga* (atracţia către obiectele simţurilor) şi luxul au slăbit treptat voinţa oamenilor.

Distrugerea lui *raga-dvesha* constituie esenţa *sadhana*-ei unui yoghin

Vă voi explica acum miezul sau esenţa *sadhana*-ei (a practicii spirituale) unui yoghin. Distrugeţi adevăratele modificări şi impulsuri ale minţii, care sunt *raga* (atracţia) şi *dvesha* (repulsia), prin intermediul lui *vichara* (introspecţie către natura Sinelui) şi a *Brahma-chintana* -ei (gândire spirituală şi meditaţie). Pătrundeţi, astfel, dincolo de *dvandva*-suri (perechi de termeni opuşi). Ca urmare, veţi dobândi pacea şi fericirea eternă, infinită. Veţi străluci în gloria neasemuită a lui *Brahman* (Realitatea Absolută) şi, în final, veţi deveni însuşi *Brahman* (Realitatea Absolută). **Voi sunteţi *Brahman* (Dumnezeu).**

Aşa cum căldura focului poate fi înlăturată prin intermediul *mantra*-surilor (sunete de rezonanţă cu aspectele subtile din creaţie), tot astfel, modificările mentale corespunzând lui *raga* şi *dvesha* (atracţiei şi repulsiei) vor putea fi îndepărtate în mod eficient prin practica yoga. Aceste *vritti*-suri (modificări ale minţii) vor dispare cu desăvârşire îndată ce veţi obţine starea de *nirvikalpa samadhi* (extazul final în care este experimentat Absolutul, fără nici un fel de modificări ale minţii) sau *asamprajnata samadhi* (stare supraconştientă, în care mintea este anihilată total).

Printre multe alte *vritti*-suri (modificări ale minţii) care se manifestă la nivel mental, *raga-dvesha* (atracţia-repulsia) şi *moha* (iluzia) sunt cel mai adânc înrădăcinate acolo. Îndepărtarea lor necesită eforturi susţinute şi perseverente, însă făptuirea acestui lucru vă va conferi adevărata liniste şi libertate. În propria voastră activitate mentală puteţi fie să vă păstraţi şi să urmaţi principiul conducător ce vă defineşte ţelul de atins în viaţă, fie puteţi să vă abateţi de la acesta şi, eşuând, veţi fi purtaţi de modificările mentale încoace şi încolo, la fiece emoţie sau capriciu al *raga-dvesha*-ei (atracţiei-repulsiei).

CAPITOLUL 23

PLĂCEREA ŞI DUREREA

Plăcerea şi durerea sunt atributele minţii

Plăcerea şi durerea reprezintă efectele directe ale virtuţii şi ale viciului. Ele sunt două tipuri de emoţii distincte, ce aparţin doar minţii. Mintea este cea care aduce sau conferă senzaţiile de plăcere şi durere, savurându-le în virtutea înclinaţiei ei excesive spre obiecte. În timpul durerii, mintea se contractă, pe când în timpul plăcerii ea se dilată.

Ahamkara (simţul eu-lui) creează corpul. *Prana* (forţa vitală), pe de altă parte, se află într-o continuă mişcare, determinând astfel — în ceea ce priveşte fiinţa umană — diferite acţiuni şi eforturi *(cheshta*-s). Mintea este cea care experimentează plăcerea şi durerea. Dacă acţiunile şi faptele voastre vor fi realizate având o minte pură, neântinată, dominată de *akartri bhava* (atitudine detaşată) şi *nishkhama bhava* (atitudine lipsită de orice dorinţă), atunci fiinţa voastră nu va putea fi atinsă nicicând de fructele acţiunilor ei.

Tot ceea ce se manifestă în exteriorul nostru nu reprezintă decât fapte, vibraţii şi diferite alte fenomene. *Prakriti* (Natura, Principiu non-inteligent), abordează, ca să spunem aşa, o atitudine de totală indiferenţă. În obiectele din jurul nostru nu putem găsi şi nu există nici plăcere, nici durere. Totul nu este altceva decât simplul joc al creaţiei, al iluziei, al percepţiei şi jocului mental. Bucuria şi tristeţea, plăcerea şi durerea nu reprezintă decât produse ale atitudinii noastre mentale sau semnifică o anumită comportare sau mod de abordare mentală a situaţiilor cu care ne confruntăm; în ceea ce priveşte *maya* (iluzia), aceasta ocupă un loc privilegiat, deosebit de important, în procesul mental şi mai ales în cel al imaginaţiei.

Nu toate durerile, însă, sunt percepute în acelaşi mod. Atunci când dormim, de pildă, nu resimţim nici o durere. Numai când mintea se află în legătură directă cu corpul fizic începe să se manifeste durerea. Descoperim astfel, că doar identificarea minţii cu corpul *(abhimana* (ataşament), ce aparţine de *avidya* (ignoranţă)) este cea care cauzează durerea.

Atunci când mintea doreşte ceva cu intensitate, durerea nu mai este percepută chiar dacă are loc rănirea corpului. Când mintea este acaparată total de un anumit obiect, nu mai rămâne nimeni şi nimic care să poată observa sau controla acţiunile corpului fizic; astfel încât durerea, nemaiavând de cine să fie preluată, nu va mai fi resimţită.

Atunci când picuraţi un strop de ulei pe suprafaţa apei, el se va întinde pe aceasta, făcând-o uleioasă. Tot astfel, doar o mică durere cauzată unui om bogat şi învăţat cu luxul, îi va strica acestuia toate plăcerile sale; toate obiectele din jur îi vor

apărea ca fiind dureroase. De fiece dată când sunteţi dominaţi de durere sesizaţi că servirea unei cesti de cafea, de lapte sau de ceai nu vă mai provoacă plăcere. Într-o astfel de stare, întreaga lume care vă apărea plină de fericire şi bucurie atunci când eraţi sănătoşi vi se va prezenta acum tristă şi mohorâtă. Atunci când suferiţi, pentru voi lumea îşi pierde tot farmecul.

Mintea va alerga întotdeauna după diferite plăceri, deoarece ea a provenit iniţial din *Ananda Brahman* (Fericirea Absolută a lui *Brahman*, care este Supremul Absolut). Îndrăgiţi portocalul deoarece el vă oferă plăcerea savurării fructului cu acelaşi nume. Dintre toate lucrurile, însă, voi vă iubiţi cel mai mult pe voi înşivă. Această iubire de sine vă oferă ea însăşi dovada faptului că *ananda* sau Beatitudinea Divină trebuie să fie însăşi natura Sinelui nostru.

Atman nu este dominat nici de plăcere, nici de durere

Libertatea faţă de corp şi minte reprezintă natura reală a Sinelui (*Atman*) şi astfel, neexistând posibilitatea virtuţii sau viciului, cu atât mai puţin se poate vorbi despre efectele lor asupra Sinelui nostru esenţă; de aici se deduce faptul că plăcerea şi durerea nu influenţează pe *Atman* (Sinele etern). Acesta este *asanga* (neântinat), *anasakta* (nesupus efectelor acţiunilor exterioare), *nirlipta* (intangibil). *Atman* este însăşi martorul *(sakshi)* celor două modificări ce apar în minte, adică plăcerea şi durerea. În orice clipă, mintea fie că savurează o anumită senzaţie sau plăcere, fie că suferă o deziluzie sau durere. Sinele este un adevărat martor tăcut; el nu are nimic de-a face cu plăcerea şi durerea.

Plăcerea simţurilor reprezintă o decepţie mentală

Plăcerea şi durerea, frumuseţea şi urâţenia, toate acestea nu reprezintă decât imaginaţii false ale minţii. Însăşi mintea este un produs iluzoriu, un fals existent în creaţie. Din această cauză, conceptele minţii trebuie să fie şi ele false. Toate căile de acţiune mentală reprezintă *mrigatrishna* (miraje în deşert). Astfel, descoperiţi curând că ceea ce este frumos pentru voi este urât pentru alţii. Frumuseţea şi urâţenia nu sunt decât nişte termeni relativi. Frumuseţea, de pildă, este un concept mental reprezentând o simplă proiecţie a minţii. Omul civilizat acordă o mare importanţă simetriei formei, manierelor elegante, modei, formelor graţioase, etc. Un negru african, însă, nu are nici o idee despre toate aceste lucruri. Adevărata frumuseţe o găsim doar în Sine. Aşadar, plăcerea şi durerea subzistă doar în minte şi nu în obiectele însăşi. Portocalul, de pildă, nu este dulce; numai ideea că fructul său este dulce ne face să avem această părere despre el. Desigur, aici este vorba

despre existenţa unui *vritti* (modificare a minţii). Tot ceea ce ne înconjoară este o concepţie mentală, o uriaşă creaţie mentală *(srishti)*. Distrugeţi *vritti*-surile (modificările mentale) şi frumuseţea sau urâţenia vor dispare de la sine. În timpul vieţii sale, soţul deformează propria sa idee despre frumuseţe şi găseşte — datorită pasiunii lui înflăcărate — că soţia sa este foarte frumoasă. Shakespeare a exprimat foarte bine acest lucru prin următoarele cuvinte: "Cupidon este pictat orb. El găseşte frumuseţea Elenei în sprânceana Egiptului".

Plăcerea provenită de la obiectele exterioare este efemeră, tranzitorie, fugitivă. Această plăcere nu reprezină altceva decât o excitaţie a nervilor şi, în final, o decepţie mentală. *Jiva* (sufletul individual) agreează activitatea mentală şi *vritti*-surile corespunzătoare (modificări ale minţii), căutând să savureze cât mai mult diferitele *vishaya*-s (obiecte ale simţurilor). Acelaşi lucru care vă oferă plăcere vă va oferi, de asemenea, şi durere. "Plăcerile cu care vă confruntaţi reprezintă însăşi mătcile durerii". Corpul fizic reprezintă sălaşul mizeriei şi al bolii. Bogăţia — în lupta angrenată pentru a o obţine şi, totodată, pentru a o păstra — atrage după sine o mulţime de probleme şi necazuri. Supărarea, suferinţa, tristeţea şi durerea se manifestă la fiecare pas. Însă, vai! Oamenii preferă tocmai această cale a mizeriei în locul celei spirituale.

Prin îndreptarea atenţiei spre obiectele lumeşti nu va rezulta nici o satisfacţie adevărată sau de lungă durată. Şi totuşi, oamenii se îndreaptă cu încăpăţânare spre obiectele simţurilor, chiar şi atunci când ştiu că acestea sunt nereale şi că lumea este plină numai de suferinţă şi mizerie. Aceasta reprezintă adevărata *maya* (iluzie). Când, însă, mintea se va focaliza asupra lui *Atman* (Sinele), fiinţa va resimţi ceea ce se numeşte *nitya-tripti* (satisfacţia eternă), deoarece *Atman* este *paripurna* (Atotcuprinzător) şi în El veţi putea găsi, întotdeauna, totul. Abia atunci toate dorinţele voastre vor fi cu adevărat îndeplinite, urmare a deplinei realizări a naturii voastre esenţiale, care este *Atman* (Sinele).

Unii spun că copiii sunt foarte fericiţi. Aceasta este o părere greşită; ei sunt doar exuberanţi, dar, de asemenea, pot fi şi serioşi. Mintea lor nu este încă echilibrată. Copiii pot plânge ore în şir fără vreun motiv anume. Numai acela care deţine o minte perfect echilibrată poate deveni cu adevărat fericit.

Plăcerea ia naştere din *vritti-laya* şi nu din obiectele simţurilor

După cum am spus, plăcerea nu rezidă în obiectele simţurilor. Prin impulsul primit de la *Atman* (Sine) mintea începe să acţioneze. Ca urmare a manifestării *vasana*-surilor (a dorinţelor în formă subtilă), apare imediat o modificare a minţii sau un *vritti*. Ştim prea bine că mintea este mereu agitată, îndreptându-se fără încetare spre obiectele din jur. Această agitaţie nu va dispare până când mintea nu

va obţine obiectul mult dorit. Ea se va gândi în mod constant la acest obiect făurind o mulţime de scheme şi planuri pentru a-l obţine. În acest fel, mintea ni se prezintă întotdeauna ca fiind fără de odihnă şi asumându-şi mereu forma obiectelor din jur. Îndată însă ce obiectul dorit este obţinut, *vritti*-ul (modificarea minţii) corespunzător, ce a cauzat întreaga agitaţie a minţii, va pieri cu desăvârşire. Locul lui va fi preluat de *vritti-laya* (adică, de absorbţia sau dizolvarea *vritti*-ului sau a respectivei modificări mentale). Când această *vritti-laya* (absorbţia tuturor *vritti*-surilor sau modificărilor minţii) se va instaura ferm în fiinţa voastră, veţi dobândi pacea mult dorită şi Beatitudinea Divină *(ananda)*, indescriptibilă, proprie lui *Atman* (Sinelui), care reprezintă însăşi natura voastră esenţială *(svarupa)*. Adevărata pace şi fericire divină provin numai de aici şi nu de la obiectele exterioare.

În obiectele creaţiei nu veţi putea găsi nici un fel de fericire durabilă. Ignoranţa *(avidya)* este cea care determină fiinţa să creadă că plăcerea derivă de la obiectele simţurilor. Întotdeauna atunci când simţim că dorinţele noastre sunt satisfăcute vom observa că mintea se va îndrepta spre inimă, spre *Atman* (Sine). Atunci mintea se dilată; ea se întoarce spre înăuntru, spre sălaşul ei originar, spre *Atman* (Sine), bucurându-se măcar parţial de această *atma-sukha* (fericirea Sinelui).

Adevărata fericire se află în interiorul nostru

De ce oare oamenii caută în van fericirea în obiecte, în bani, în femei, în titluri, onoruri, nume şi faimă, care toate sunt false şi lipsite de importanţă precum baliga de vacă? Nu veţi găsi nicicând fericirea în afara voastră. Căutaţi deci în interiorul inimii, în *Atman* (Sine), această fericire supremă, infinită. Sursa, fântâna adevăratei fericiri şi beatitudini este însăşi esenţa voastră divină.

Adevărata fericire se află în voi înşivă. Ea îşi are originea în *Atman* (Sine). O astfel de fericire este subiectivă, plină de *sattva-guna* (puritate) şi, cu toate acestea, se manifestă dincolo de *sattva* (puritate, luminozitate). Această fericire apare atunci când mintea este concentrată. Când *indriya*-surile (organele de simţ) sunt retrase de la obiectele exterioare, când mintea va fi fixată asupra doar unui singur punct *(ekagrata)*, când vom putea vorbi despre *vasana kshaya* (anihilarea *vasana*-surilor, adică a dorinţelor în formă subtilă) şi despre *manonasa* (anihilarea minţii), când veţi deveni fără de dorinţe şi fără de gânduri, atunci fericirea indescriptibilă a Sinelui se va coborî asupra voastră; atunci, *ananda* (Beatitudinea Divină) vă va învălui cu totul.

Ataşamentul şi plăcerea

Mintea reprezintă cauza ataşamentului faţă de obiectele iluzorii. Ea este germenul *karma*-surilor (acţiunilor dictate de legea Cauzei şi Efectului). Zilnic, mintea face astfel încât acest corp să se agite şi să acţioneze cât mai mult, pentru a-şi satisface numeroasele ei dorinţe şi plăceri. Întotdeauna mintea îşi doreşte să facă ceva anume şi, atunci când devine ataşată de vreun obiect, ea îl îndrăgeşte cu putere, se amuză pe seama lui şi este fericită. În sine, jocul de cărţi nu comportă nimic deosebit; în cazul lui, însă, plăcerea este produsă de ataşamentul şi atenţia celui care îl practică.

Atracţia este posibil să se manifeste şi în lipsa ataşamentului; de exemplu, puteţi fi atraşi de o varză foarte mare sau de o tânără doamnă, însă nu este de loc necesar să vă simţiţi ataşaţi de una sau de cealaltă. Ataşamentul survine numai după ce obiectul se află în posesia voastră şi aveţi posibilitatea să-l savuraţi îndelung.

Ataşamentul, dragostea şi *ananda* (fericirea divină, beatitudinea) — toate acestea se află într-o strânsă interdependenţă. De pildă, sunteţi ataşat de soţia şi copiii voştri; de asemenea, îi iubiţi mult, pentru că ei vă oferă o părticică din *ananda*, din fericirea divină. Întrucât această lume este iluzorie şi, deoarece prin intermediul lui *bhranti* (iluziei) durerea va apare de multe ori ca fiind plăcere, trebuie să vă separaţi cu hotărâre de tot ceea ce ar putea însemna ataşament faţă de această lume, îndreptându-vă în schimb dragostea şi ataşamentul vostru spre Realitatea Ultimă, spre *Brahman* (Stăpânul Absolut), spre *adhishthana* (substratul sau baza) a tot ce se află în spatele minţii şi a tuturor obiectelor, constituind astfel martorul *(sakshi)* tuturor activităţilor ce au loc în *buddhi* (intelect).

Este dificil să liniştiţi mintea care, încă din copilărie, a căzut în obiceiul deplorabil de a căuta mereu plăcerea în exterior; ea va continua să acţioneze astfel, dacă nu-i veţi oferi ceva care să o amuze, o formă superioară care să o încânte şi să o satisfacă.

Diferite tipuri de plăcere

Plăcerea intelectuală este cu mult mai intensă decât cea fizică. Pe de altă parte, *ananda* sau fericirea divină obţinută în meditaţie este mai mare decât plăcerea intelectuală. Beatitudinea realizării Sinelui Esenţă este infinită, eternă, incomensurabilă şi de nezdruncinat. Ea este *anandaghana* (adevărata fericire, durabilă, eternă).

Semnificaţia de aur

Faceţi astfel încât mintea voastră să se afle tot timpul într-o activitate moderată sau să fie fericită. Nu lăsaţi niciodată mintea să se îndrepte către diferitele excese ale vieţii. Oamenii mor deopotrivă din cauza exceselor de supărare sau de bucurie. Nu permiteţi niciodată *uddharsha*-ei să ia amploare în minte. *Uddharsha* reprezintă o veselie excesivă, zgomotoasă. Mintea aleargă întotdeauna după extreme, fie că aceste extreme abordează supărarea sau bucuria. Mintea nu poate fi niciodată calmă atunci când se bucură în mod excesiv. Faceţi astfel încât mintea să fie mereu satisfăcută, dar totuşi să rămână calmă.

Fiţi mereu plini de voie bună, râdeţi şi zâmbiţi. Cum s-ar putea gândi o minte întunecată şi obtuză la Dumnezeu? Încercaţi mereu să fiţi fericiţi, căci fericirea reprezintă însăşi natura voastră proprie. Aceasta se numeşte *anavasada* (voioşie). Acest spirit de fericire, de voioşie, trebuie să fie cultivat de toţi aspiranţii la spiritualitate.

Studiaţi cărţile sacre şi pline de inspiraţia divină; fiţi mereu înţelepţi, repetaţi de 21 600 de ori pe zi *mantra* "AUM" cu o adâncă devoţiune faţă de *Brahman* (Realitatea Absolută). Meditaţi asupra lui *Atman* (Sinele) sau asupra lui *Krishna* (Divinul). Realizaţi astfel natura Absolutului. Aceste activităţi vă vor elibera de mizerie şi suferinţă, oferindu-vă în schimb pacea, cunoaşterea şi fericirea eternă.

Odată cu dezvoltarea minţii creşte şi durerea. Încetarea activităţii minţii este sinonimă cu apariţia fericirii imense, divine. Impunându-vă voinţa asupra minţilor voastre, eliberaţi-vă de lumea percepţiilor pentru a vă cufunda în natura voastră esenţială, identică cu însăşi cunoaşterea universală *(jnana)*. Deşi sunteţi înconjuraţi mereu de ceea ce ar putea să cauzeze distrugerea echilibrului minţilor voastre — datorită existenţei nenumăratelor senzaţii de plăcere şi durere — încercaţi totuşi să rămâneţi neclintiţi precum stânca, primind toate lucrurile cu stăpânire de sine şi calm. Ceea ce va apare ca urmare a acestui lucru este fericirea ce răsare din minte şi care se va cufunda în neclintitul *Brahman* (Realitatea Absolută).

CAPITOLUL 24

VIVEKA

Ce este *viveka?*

Atunci când veţi înţelege cu adevărat mărimea şi natura suferinţelor umane, precum şi mizeria din această lume relativă, veţi începe să discriminaţi între ceea ce este real şi nereal. *Brahman* (Stăpânul Suprem) este singurul cu adevărat real, pe când *jagat* (lumea fenomenală) este nereală. Acest raţionament se numeşte *viveka* (discriminare). Apoi se va dezvolta sinceritatea sau *shraddha*, căreia îi va urma aspiraţia, sau dorinţa aprigă de a-L realiza şi simţi pe Dumnezeu. Până atunci însă, va trebui să vă aduceţi mereu aminte de Adevăr şi să afirmaţi în mod constant: "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* (Realitatea Absolută)". Printr-o practică neântreruptă, *nama* (numele), *rupa* (formele) şi *sankalpa*-surile (gândurile) vor dispare şi astfel veţi realiza Infinitul, Eternul, Absolutul. Aceasta este *sadhana* vedantică (linia şi practica spirituală vedantică). Discriminarea, sinceritatea, aspiraţia, continua prezenţă a Adevărului în minţile voastre, progresul şi, în cele din urmă, Realizarea Spirituală ultimă reprezintă tot atâtea etape şi cerinţe necesare dobândirii Cunoaşterii Absolute.

Cum putem dezvolta *viveka*

Viveka, sau puterea discriminării, începe să acţioneze atunci când fiinţa practică *satsanga* (compania celor înţelepţi) şi *sravana* (ascultarea şi învăţarea *shruti*-surilor — scrierilor sacre). Aceia care s-au bucurat de numeroase alte vieţi virtuoase înaintea celei prezente, vor dobândi marea graţie a Divinului de a beneficia de *satsanga mahatma*-şilor (compania şi înţelepciunea celor iluminaţi), *sadhu*-şilor (călugări devotaţi vieţii spirituale), *bhakta*-şilor (cei plini de devoţiune şi iubire divină), *yoghinilor*, *jnanin*-ilor (înţelepţilor) şi *sannyasin*-ilor (treapta cea mai înaltă, a patra, a călugărilor pelerini).

Beneficiile pe care le conferă *viveka*

Mintea doreşte mereu şi mereu să se bucure de o plăcere pe care a cunoscut-o odată. Memoria acestei plăceri se iveşte în minte şi pune în acţiune procesul imaginaţiei şi al gândirii. În acest fel, apare ataşamentul. Orice obicei ia naştere prin repetare; el cauzează *trishna* (dorinţa). Într-o astfel de conjunctură, mentalul poate face ce doreşte cu oamenii obişnuiţi, sărmani şi cu o voinţă slabă. Îndată însă ce se

face simţită discriminarea, puterea minţii începe să slăbească. Mintea începe să se retragă spre locul ei originar — inima. Colţii otrăvitori ai mentalului sunt extraşi prin apariţia discriminării; prezenţa acesteia face imposibilă orice acţiune a minţii. Astfel, mentalul este detronat. Atunci când acţionează discriminarea, voinţa devine din ce în ce mai puternică. Să mulţumim deci *viveka*-ei (puterii de discriminare), care ne permite să părăsim această mizerabilă *samsara* (ciclul transmigraţiilor succesive prin manifestare).

CAPITOLUL 25

VAIRAGYA ŞI TYAGA

Ce este *vairagya?*

Dacă, de pildă, mintea se gândeşte mereu la ceai şi dacă ea suferă atunci când el nu este servit la ora obişnuită, se spune că aveţi *asakti* (ataşament) pentru ceai. Acest ataşament conduce, bineânţeles, spre dependenţă şi sclavie. Practica lui *vairagya* (calm, linişte, detaşare) vă cere însă să renunţaţi la *asakti* (ataşamentul) pentru ceai. Totuşi, simpla această renunţare nu constituie esenţa *vairagya*-ei (calm, linişte, detaşare).

Studiaţi cu atenţie cele spuse despre *vairagya-prakarana* în *Yogavasishta* (scriere sacră hindusă). Atunci veţi înţelege cu adevărat care este natura esenţială (*svarupa*) a *vairagya*-ei (calm, linişte, detaşare). Tot acolo veţi întâlni, de asemenea, o minunată descriere a unei stări mentale de linişte, plină de pace, expusă de Sri Rama. Felurile de mâncare gustoase, băuturile răcoritoare, afecţiunea mamei şi a tatălui, a fratelui, a prietenilor apropiaţi, plăcerea de a avea diamante, perle, flori, ornamente, paturi somptuoase, grădini, toate acestea nu l-au atras în nici un fel pe Rama. Dimpotrivă, chiar şi o simplă privirea aruncată acestor lucruri îi provoca o vie durere.

În *vairagya* (calm, linişte, detaşare), *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală) se află prezentă în mod subtil. *Vairagya* (calm, linişte, detaşare) include puritatea în gând, în cuvânt şi în faptă.

Două tipuri de *vairagya*

Vairagya (calm, linişte, detaşare) este de două feluri: 1) *karana vairagya* (obţinută în urma multiplelor suferinţe şi mizeriei umane); şi 2) *viveka-purvaka vairagya* (obţinută pe baza discriminării între real şi nereal). Mintea celui care deţine primul tip de *vairagya* (calm, linişte, detaşare) aşteaptă pur şi simplu şansa de a căpăta înapoi lucrurile la care a renunţat. Îndată ce această şansă s-a ivit, omul revine la vechea lui condiţie şi stare. Atunci, *vishaya*-surile (obiectele simţurilor) îl vor acapara întru totul şi vor acţiona asupra lui cu o forţă dublă decât cea dinainte. Însă cel ce a renunţat la bunurile acestei lumi prin intermediul discriminării (*viveka*) şi a înţeles natura iluzorie a tuturor obiectelor din creaţie va progresa neâncetat din punct de vedere spiritual şi nu va recădea vreodată în mizerie.

Cum apare *vairagya*

Studiaţi şi observaţi cu atenţie cum apare *vairagya* (calm, linişte, detaşare) în minte. Natura tranzitorie şi perisabilă a tuturor lucrurilor creează un fel de dezgust şi saturaţie în minţile oamenilor; proporţional cu profunzimea şi subtilitatea gândirii lor, această reacţie joacă un rol mai mult sau mai puţin important în mintea fiecărui individ. În mintea voastră se va naşte un sentiment irezistibil şi anume, acela că finitul nu va putea niciodată satisface infinitul din noi, că schimbarea şi efemerul nu pot satisface natura noastră nemuritoare.

Atunci când nu vă simţiţi impresionaţi de ideea unui trai luxos şi bogat, nu veţi simţi nici nevoia să trăiţi un astfel de stil de viaţă. Când veţi fi convinşi pe deplin de faptul că vinul şi carnea nu sunt căutuşi de puţin plăcute, ele nu vă vor mai putea tenta vreodată. În astfel de cazuri, dacă nu veţi trăi în lux şi bogăţie, nu veţi mânca carne şi bea vin, mintea voastră se va trezi din agonie. Care este motivul pentru care vă simţiţi atraşi de o doamnă tânără şi frumoasă? În necunoaşterea voastră, vă închipuiţi în van că vă veţi bucura în mod egoist de persoana ei. Dacă însă veţi ajunge să dobândiţi *viveka* (puterea de discriminare), veţi înţelege imediat că suferinţa se datorează iubirii voastre egoiste. Apoi mintea se va retrage de la obiectul care, în acest caz, este chiar tânăra doamnă; odată cu ea, va dispare imediat şi suferinţa.

Sadhana fără *vairagya* înseamnă irosirea forţelor

Atunci când mintea voastră va fi cuprinsă de *vairagya* (calm, linişte, detaşare), ea vă va deschide poarta către înţelepciunea divină. Drept rezultat al insatisfacţiilor repetate (prin obiectele simţurilor şi savurarea plăcerilor lumeşti) apare aspiraţia, iar de aici, puterea de abstractizare. Odată cu abstractizarea se va resimţi o bună şi puternică concentrare a minţii, care va constitui trambulina pentru meditaţia sau contemplarea spirituală plină de succes. În sfârşit, după stadiul de contemplare urmează starea de *samadhi* (sau realizarea Sinelui). Fără *vairagya* (calm, linişte, detaşare) nimic nu este posibil.

Aşa cum recolta pe un teren stâncos sau pe unul plin de săruri este nesemnificativă, tot astfel şi practicile yoga şi ale *atma vichara*-ei (introspecţia privind natura Sinelui) realizate fără *vairagya* (calm, linişte, detaşare) devin neroditoare.

Aşa cum apa, atunci când se scurge prin vizuinile şoarecilor de pe câmp — în loc să se scurgă prin canalele de irigaţii — se pierde şi nu foloseşte deloc creşterii plantelor, tot astfel şi eforturile unui aspirant se irosesc în van dacă el nu va dobândi *vairagya* (calm, linişte, detaşare). Progresul lui spiritual va fi nul.

Pentru a dobândi *moksha* este necesară o *vairagya* intensă

În timpul *sadhana*-ei (practicii spirituale), aspirantul la spiritualitate trebuie să se focalizeze în mod intens asupra calmului, liniştii şi detaşării (*vairagya*) faţă de lumea înconjurătoare. Doar simpla adeziune şi aprobare mentală nu este de folos în yoga şi nu va duce la obţinerea succesului. Trebuie să existe o continuă aspiraţie către eliberarea finală, o justă aplicare a *vairagya*-ei (calm, liniste, detaşare), plus capacitatea de a susţine o practică spirituală (*sadhana*) perseverentă. Numai în astfel de condiţii se va putea obţine, în cele din urmă, starea de *nirvikalpa samadhi* (extazul divin în care se experimentează Absolutul, starea lipsită de orice modificare a minţii) şi *moksha* (Eliberarea finală). Raja Janaka şi Prahlada au aplicat în cel mai înalt grad *tivra vairagya* (acea liniste sufletească, calm şi detaşare profundă faţă de fenomenele lumii înconjurătoare). Pentru a obţine realizarea Adevărului este nevoie tocmai de o astfel de *vairagya*. Oceanul *samsara*-ei (ciclul transmigraţiilor succesive prin manifestare) este foarte dificil de traversat, dacă veţi cultiva un tip slab de *vairagya* (calm, liniste, detaşare). Crocodilii simţurilor voastre (*trishnas*), avizi mereu după obiectele din jur şi savurarea lor, vă vor sufoca, sfârtecându-vă fără milă.

Duşmanii *vairagya*-ei

Blestemul ataşamentului

Iluzia provine, în primul rând, de la ataşament. Este un lucru obişnuit ca o persoană să se supere atunci când ea constată că pisica vecinului i-a mâncat păsările domestice din curte; dar, atunci când ceea ce nu constituie obiectul ataşamentului său este de asemenea mâncat de către aceeaşi pisică (de exemplu, atunci când ea mănâncă o vrabie sau un şoarece), acea persoană nu va fi câtuşi de puţin tristă. Din această cauză, este necesar să eliminaţi ataşamentul; el reprezintă cauza principală a suferinţelor şi stărilor mentale proaste.

În spatele afectivităţii şi dragostei din planul fizic se află, în fapt, durerea, grija şi tristeţea. Aţi observat, desigur, cum afectivitatea se împleteşte întotdeauna cu tristeţea. Dincolo de plăcere, se află durerea; durerea este mereu amestecată cu plăcerea. Omul seamănă sămânţa otrăvită a tristeţii în numele dragostei sale pline de ataşament; ataşamentul omului în această lume dă naştere multor mlădiţe din care, mai apoi, cresc adevăraţi copaci de tristeţe, având nenumărate ramuri. Ei ard înnăbuşit şi consumă încetul cu încetul corpul fizic. Nodul ce reprezintă ataşamentul omului devine tot mai strâns printr-o lungă indulgenţă. Ataşamentul îşi aruncă plasa şi vălul său orbitor, în primul rând asupra inimilor oamenilor; acestea sunt cuprinse

fie de iubire egoistă, fie de o tristeţe morbidă. Modalitatea principală de a renunţa la ataşament este cea de a-l considera ca fiind ceva efemer, trecător. Ataşamentul faţă de rude, de exemplu, este foarte puternic. În acelaşi timp, însă, trebuie să vă amintiţi faptul că pe acest pământ s-au perindat milioane de părinţi, soţii, unchi şi bunici. Va trebui deci să-i consideraţi pe cei ce vă-nconjoară ca o sclipire momentană de lumină şi, aducându-vă mereu aminte de acest lucru, să vă bucuraţi etern în fericire.

Speranţa şi anticiparea

Speranţa şi anticiparea sunt termenii opuşi *vairagya*-ei (calm, liniste, detaşare) şi renunţării (*tyaga*) la manifestarea efemeră. Putem spune chiar că ele reprezintă o adevărată sursă de aprovizionare în ceea ce priveşte mintea. A nu fi tulburat de nici un gând de speranţă, reprezintă o stare înaltă a unui filozof abil. Dimpotrivă însă, ea reprezintă o stare proastă pentru omul obişnuit. Un astfel de om va rosti întotdeauna cu dispreţ faţă de un altul: "Iată un om lipsit de speranţă". Într-un fel, oamenii obişnuiţi sunt şi ei filozofi, tinzând însă spre polul opus celor cu adevărat înţelepţi.

Cum să dezvoltăm vairagya

Aceia care nu vor încerca să-şi dezvolte calmul, liniştea şi detaşarea (*vairagya*) faţă de această lume, calităţi ce sunt în fapt inerente în fiinţa fiecăruia dintre noi reprezintă, în cel mai bun caz, nişte simpli paraziţi în formă umană. Atunci când, de pildă, o albină îşi împotmoleşte picioarele în miere, ea şi le va linge de câteva ori, zburând apoi mai departe plină de bucurie. Tot astfel, încercaţi şi voi să vă detaşaţi de ataşamentul vostru faţă de corp şi faţă de copiii voştri, ataşament care se datorează în fapt lui *raga* (atracţiei) şi lui *moha* (iluziei). Încercaţi să obţineţi această detaşare prin intermediul lui *vairagya* şi prin cel al meditaţiei, evadând departe de această cuşcă din carne şi oase spre Adevărata Sursă, spre *Brahman* (Realitatea Absolută), spre Suprem.

Este foarte dificil să nu mai fiţi ataşaţi, de exemplu, de propriii voştri copii. Ei vor voi poate să sugă de la sân chiar şi atunci când au 3 sau 4 ani. Pentru a preîntâmpina un astfel de lucru, mamele îşi ung sfârcurile sânilor cu o pastă specială şi copiii sunt astfel îndepărtaţi. Va trebui ca şi voi să obţineţi un leac pe măsură, încât să îndepărtaţi mintea de la obiectele senzuale. Rămâneţi singuri în camera voastră; meditaţi la suferinţele acestei vieţi, la grijile şi anxietăţile ei, la foametea şi setea pe care mulţi o îndură pe parcursul ei, la păcatele, tentaţiile şi pasiunile ei, la lupta, frica, vanitatea, boala, moartea, vârsta înaintată, tristeţea, mâhnirea adâncă, tribulaţiile, pierderile, eşecurile, dezamăgirile ei, la ostilitatea, la dinţii ei veninoşi

ca de scorpion şi la muşcăturile ei ca de ţânţar. O astfel de meditaţie va constitui un adevărat leac pentru a îndepărta mintea de *samsara* (ciclul transmigraţiilor succesive prin manifestare) şi de ataşamentul faţă de aceasta. Zilnic, va trebui să abordaţi acest tip de meditaţie.

Amintiţi-vă mereu multiplele dureri ale existenţei umane. Iluzia (*moha*) se va risipi curând dacă veţi repeta zilnic, de câteva ori, următoarele cuvinte din capitolul 13 din *Bhagavad-Gita*: "Priveşte în mod detaşat spre durerea şi răul naşterii, al bătrâneţii şi al bolii". Faceţi astfel încât mintea să înţeleagă că în lumea manifestată nu există decât durere. Reflectaţi deseori asupra instabilităţii celor ce vă înconjoară şi în mijlocul cărora trăiţi. De fapt, aceasta reprezintă prima *sadhana* (practică spirituală) pentru un adevărat aspirant la spiritualitate. Numai atunci el va putea să-şi dezvolte cu putere *vairagya* (calmul, liniştea, detaşarea). Mintea va fi îndepărtată de la obiectele exterioare, iar atracţia simţurilor către aceste obiecte se va risipi şi ea treptat.

Renunţarea conduce aspirantul la spiritualitate către obţinerea Eliberării finale *(moksha)*

Evitaţi obiectele acestei lumi, aşa cum vă păziţi şi evitaţi focul, otrava sau gunoaiele. Renunţaţi la toate dorinţele şi poftele voastre. Acesta va fi primul pas însemnat spre dobândirea eliberării finale sau *moksha*. Renunţarea la dorinţe semnifică anihilarea minţii, iar aceasta, distrugerea iluziei (*maya*), căci mintea este, în sine, doar *maya* (iluzie). Imaginaţia mentalului nostru este dominată de către această iluzie (*maya*); cât de vicleană este ea! Acela care posedă însă adevărata discriminare (*viveka*), îi cunoaşte toate şiretlicurile. Mintea se teme foarte mult de cel care intră pe calea renunţării, sau de cel care este un *atmachara* (cel care practică *atma yoga* — calea introspecţiei profunde faţă de adevărata natură a Sinelui), înclinându-se în faţa lui, total dezarmată.

Ce înseamnă adevărata renunţare?

Mintea se află în tot ceea ce ne înconjoară şi, de aceea, supunerea ei necesită o renunţare totală din partea noastră. De aceea, *chitta-tyaga* constituie renunţarea faţă de toate obiectele şi fenomenele acestei lumi. Adevărata renunţare constă în încetarea activităţii minţii. Pentru aceasta însă, e necesar să renunţăm la toate dorinţele, la egoism, cât şi la lucrurile lumeşti. Printr-un astfel de control mental veţi fi capabili să vă eliberaţi de toate durerile. Atunci veţi dobândi nemurirea şi încântarea luminii infinite a existenţei libere de orice ego, toate reunite în Unicul *Brahman* (Realitatea Absolută).

Sannyasa — o înaltă stare mentală

Sannyasa reprezintă o stare mentală deosebită. Un adevărat *sannyasin* (categorie superioară a călugărilor pelerini) este acela liber de toate pasiunile şi de egoism, care posedă toate calităţile *sattva*-ice (pure), chiar dacă trăieşte în mijlocul familiei în această lume. Chudala, de exemplu, a fost o mare regină; dar, cu toate că ea a stăpânit un regat întins, ea a fost de asemenea o *yogini-sannyasini*, adică o femeie profund detaşată (mental şi fizic) faţă de această lume. Acel *sannyasin* (categorie superioară de călugări pelerini) care trăieşte în pădure sau în junglă, dar care este plin de pasiuni, se află într-o condiţie inferioară faţă de un om obişnuit. Exemplul lui Sikhidhvaja este edificator în acest sens; el a rămas un om obişnuit, chiar dacă a trăit mulţi ani în pădure, lipsit de orice ajutor.

Adevărata renunţare semnifică renunţarea la toate pasiunile şi dorinţele noastre, la egoism şi la *vasanas* (dorinţe în formă subtilă din subconştient). Dacă veţi dobândi o minte stabilă, liberă de orice ataşament, egoism sau pasiune veţi fi un adevărat *sannyasin* (ordin superior al călugărilor pelerini), indiferent că trăiţi în pădure sau în mijlocul unui oraş aglomerat, indiferent că purtaţi haine obişnuite sau o robă portocalie şi chiar dacă vă radeţi în cap sau purtaţi părul lung.

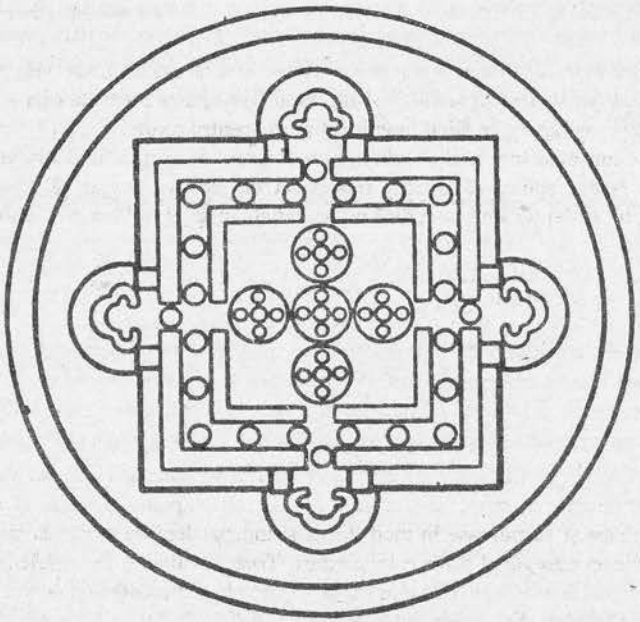
Curăţaţi şi purificaţi mintea. Cineva, odată, l-a întrebat pe *guru* Nanak: "O, Stăpâne, de ce nu te razi în cap, doar eşti un *sannyasin*!". Atunci, *guru* Nanak i-a răspuns: "Dragul meu prieten, este adevărat că nu m-am ras pe cap, dar în schimb mi-am ras mintea". Mintea va trebui să fie purificată cu mare atenţie. Acest lucru poate fi făptuit scăpând treptat de toate ataşamentele, pasiunile, de egoism, de iluzia infatuării, de patimă, lăcomie, mânie, etc. Aceasta înseamnă cu adevărat purificarea minţii. Rasul pe cap, în exterior, nu va avea nici cea mai mică însemnătate dacă interiorul nu va fi şi el ras şi curăţat cu grijă de toate *trishna*-surile (poftele) sale.

Mulţi nu au înţeles ce reprezintă aceea adevărata renunţare. Adevărata *tyaga* (renunţare) constă în primul rând în renunţarea la egoism (*ahamkara*). Dacă veţi putea renunţa la *ahamkara* (simţul eu-lui, egoism), veţi putea renunţa la orice pe lumea aceasta. Îndată ce *ahamkara* (simţul eu-lui) — deosebit de subtil uneori — va fi eliminat cu desăvârşire, *dehadhyasa* (identificarea falsă cu corpul fizic) va dispare şi ea imediat.

Filozofia *Vedanta* nu susţine în mod special renunţarea la lumea în care trăiţi. Ea nu doreşte altceva decât să vă schimbaţi atitudinea voastră mentală şi să renunţaţi la acest eu (*ahamta*) şi al meu (*mamata*) iluzoriu şi fals. Se ştie că îmblânzitorul de şerpi îndepărtează doar doi dinţi veninoşi din gura cobrei; în rest, şarpele rămâne acelaşi. El şuieră, îşi ridică semeţ capul şi-şi arată colţi. În fapt, face totul ca şi mai înainte. Dar îmblânzitorul şi-a schimbat atitudinea sa mentală faţă de şarpe, căci el ştie acum că acesta nu mai posedă dinţi veninoşi. Tot astfel şi voi va trebui să îndepărtaţi cei doi dinţi veninoşi ai minţii, adică *ahamta* (ideea de eu fals) şi *mamata*

(ideea de **al meu**). După aceea, veţi avea deplina libertate de a lăsa mintea să hoinărească încotro va voi ea; acest lucru va fi complet lipsit de importanţă, căci atunci vă veţi afla tot timpul în starea de *samadhi* (extazul divin în care este experimentat Absolutul).

În cele din urmă, va trebui să renunţaţi chiar şi la *tyaga-bhimana.* Aceasta este adânc înrădăcinată în minte. Trebuie să ajungeţi să îndepărtaţi chiar şi ideea: "Am renunţat la toate", "Sunt un mare *tyagi*", căci această *abhimana* (ataşament) al *sadhu*-şilor (înţelepţilor) sau *sannyasin*-ilor (treaptă superioară a călugărilor pelerini) poate deveni un rău mai mare decât *abhimana* (ataşamentul faţă de corpul fizic) în cazul oamenilor obişnuiţi.



CAPITOLUL 26

CONTROLUL *INDRIYA*-SURILOR

Indriya-surile, o prelungire a minţii

Indriya-surile (organele de simţ) reprezintă, în fapt, dorinţele obiectivate ale fiinţei umane. De exemplu, voinţa de a vedea este ochiul; voinţa de a auzi este urechea. *Indriya*-surile (organele de simţ) se pot afla în două stări distincte: starea dinamică şi cea statică. Atunci când dorinţa apare pentru prima dată şi începe să se manifeste cu putere, *indriya*-surile (organele de simţ) sunt puse în mişcare. Aceasta este starea dinamică. Odată ce dorinţa a fost îndeplinită, *indriya*-surile (organele de simţ) încep să se contracte, să se diminueze, datorită apariţiei lui *tripti* (satisfacţiei). Aceasta reprezintă starea statică sau pasivă.

Mintea şi *indriya*-ul (organul de simţ) sunt, practic, acelaşi lucru. Ultimul reprezintă o prelungire a minţii. Cu toţii ştim că marea este mereu alimentată de râurile care se varsă în ea. Tot astfel, mintea se "hrăneşte" prin intermediul *indriya*-surilor (organelor de simţ) şi nu poate exista fără acestea. Dacă veţi reuşi să controlaţi *indriya*-surile (organele de simţ), atunci veţi putea controla deja şi mintea. Astfel, *indriya* ne apare ca fiind practic alt nume pentru minte.

Mintea cuprinde mai multe *indriya*-suri (organe de simţ), fiind mai puternică decât ele. Putem spune că mintea reprezintă un *indriya* (organ de simţ) bine consolidat; un astfel de simţ ne indică mintea aflată în acţiune. Aşa cum un ministru se supune regelui său, tot astfel şi cele cinci *jnana-indriya*-suri (simţurile cunoaşterii) acţionează în acord cu cele hotărâte de minte. *Indriya*-surile (organele de simţ) reprezintă apele stătătoare. Mental vorbind, dorinţa de a mânca se manifestă prin intermediul limbii, dinţilor şi stomacului. Dorinţa de a face o plimbare se manifestă în minte prin intermediul picioarelor. Deci, dacă veţi putea controla mintea, veţi putea controla şi *indriya*-surile (organele de simţ).

Ochii pot doar să vadă; urechile doar să audă. Limba poate doar să guste; pielea doar să pipăie; nasul să miroase. Însă mintea poate deopotrivă să vadă, să audă, să guste, să pipăie şi să miroase. Într-un fel, ea reprezintă senzorul comun. Cele cinci simţuri sunt reunite în minte; din această cauză, mintea poate să vadă, să audă, să guste, să pipăie şi să miroase în mod direct şi independent de existenţa simţurilor. Ea constituie un agregat al celor cinci simţuri. Toate facultăţile senzoriale îşi găsesc un corespondent în minte. Printr-o practică yoghină perseverentă veţi deveni capabili să auziţi şi să vedeţi direct prin intermediul minţii (claraudiţie şi clarvedere). Acest lucru elimină în mod definitiv falsa teorie a percepţiei, elaborată de psihanaliştii occidentali.

Mintea mai este cunoscută ca fiind cel de-al şaselea simţ: "... simţurile care, cu

mintea, sunt în total şase" *(Bhagavat-Gita,* XV, 7). Cele cinci simţuri ale omului sunt cele cinci *jnana-indriya*-suri (simţuri ale cunoaşterii, senzaţiei sau percepţiei).

Mintea mai este numită şi *ayatana* (*Chhandogya Upanishad*, IV-8), deoarece ea reprezintă substratul experienţelor tuturor celorlalte organe. Simţurile, prin ele însele, nu pot acţiona deloc, dacă mintea nu se află în directă legătură cu ele. De pildă, atunci când sunteţi total absorbiţi de citirea ziarului, nu auziţi vocea puternică a prietenului vostru, care deja v-a strigat pe nume de câteva ori. Un astfel de lucru i se poate întâmpla oricui, în fiecare zi. În acele momente, mintea era deosebit de concentrată şi nu se mai afla în legătură cu simţul auzului. La fel, ochii pot rămâne larg deschişi în timpul somnului. Persoana respectivă nu va vedea însă nimic, deoarece mintea nu se află conectată, în acel moment, cu simţul văzului.

Indriya-surile surori

Nasul şi anusul sunt *indriya*-suri (organe de simţ) surori. Ele provin din aceeaşi *prithivi-tanmatra* (energiile subtile ale pământului): nasul din aspectul *sattva*-ic (pur) al acestei *tanmatra* (principiu), iar anusul din aspectul *rajasic* (acţiune, pasiune) al aceleiaşi realităţi. Aceste două *indriya*-suri (organe de simţ) dau cele mai puţine probleme. Simţul mirosului şi nervul olfactiv nu vor cauza niciodată probleme prea mari omului.

Limba şi organele genitale au apărut din *jala-tanmatra* (apa): prima din porţiunea *sattva*-ică (pură) a acesteia, iar cea de-a doua din porţiunea *rajas*-ică (pasiune, acţiune). Ele constituie două *indriya*-suri (organe de simţ) surori. Alimentele, hrana, toate acestea întăresc organul reproducerii.

Ochiul şi picioarele provin din *agni-tanmatra* (focul): ochiul din porţiunea *sattva*-ică (pură), iar picioarele din porţiunea *rajas*-ică (aspectul pasional). Ochiului îi plac "priveliştile" de orice fel; organele înrudite, adică picioarele, replică imediat: "Suntem gata să te ducem oriunde doreşti."

Pielea şi mâinile provin din *vayu-tanmatra* (aerul): pielea din porţiunea *sattva* (pură), iar mâinile din porţiunea *rajas*-ică (acţiune). Pielea spune: "Vreau mătase naturală şi alte stofe moi pentru a mă acoperi". Sora ei, mâna, replică imediat: "Pot simţi aceasta prin nervii mei tactili. Voi obţine pentru tine o stofă bună, moale şi mătăsoasă. Să nu-ţi fie teamă, scumpa mea soră".

Vorbirea şi urechea provin din *akasha-tanmatra* (eter): urechea din *sattvic amsa* (porţiunea pură), iar vorbirea din *rajasic amsa* (aspectul pasiunii şi al acţiunii). Ele sunt *indriya*-suri (organe de simţ) surori, ajutându-se una pe cealaltă.

De obicei, într-o căsuţă mică se găsesc două uşi: una pentru intrare şi alta pentru ieşire. Corpul nostru, de asemenea, este precum o astfel de căsuţă pentru Dumnezeu: ochii şi urechile sale reprezintă intrările pentru recepţia formelor şi a sunetelor; acestea sunt căile cunoaşterii (privirea şi auzul). În ceea ce priveşte porţile

de ieşire, ele sunt *upashtha-indriya* (organul reproducerii) şi *guda* (anusul, organul de excreţie); ele elimină urina şi fecalele.

Limba, cel mai dificil de controlat

Cel mai "şiret" şi neastâmpărat *indriya* (organ de simţ) este organul sexual, apoi urmează limba, iar mai departe: vorbirea, urechea şi ochiul. Controlul organului gustativ este de departe mult mai dificil decât cel al organelor genitale, deoarece aţi savurat diferite feluri de mâncare, minunate, chiar de la începutul vieţii voastre. Ori, dorinţa sexuală se manifestă cu puţin înainte de optsprezece ani. Plăcerile sexuale sunt satisfăcute doar pentru o scurtă perioadă în fiecare viaţă. De mâncat însă, va trebui să o faceţi chiar şi atunci când vă aflaţi într-o stare avansată de senilitate. Controlul limbii înseamnă practic controlul tuturor celorlalte *indriya*-suri (organe de simţ).

Muzica, cinema-ul, locurile frumoase, toate acestea sunt savurate numai de către om. De exemplu, furnicile şi liliecii nu agreează filmul. *Indriya*-ul (organul de simţ) vederii nu este la fel de puternic ca cel al limbii.

Organul văzului este un bun camarad pentru cel al gustului. Mintea devine plină de interes îndată ce vede un fruct galben de manghier. Pe de altă parte, ochiul vede şi el frumosul fruct al manghierului şi diferitele alte feluri de mâncare de pe masă. Imediat, nervii voştri glosso-faringieni vor fi stimulaţi cu putere; astfel veţi dobândi o deosebită poftă de mâncare. Vederea felurilor de mâncare gătite stimulează în mod deosebit fiinţa umană. Un orb, de exemplu, nu va putea avea niciodată aceeaşi poftă de mâncare şi acelaşi apetit precum o altă persoană care vede.

Scopul *sadhana*-ei (practicii spirituale) este acela de a preveni exteriorizarea *indriya*-surilor

Cele trei organe: ochiul, urechea şi limba exteriorizează mintea, determinându-l pe om să aparţină şi să depindă cu totul de această lume iluzorie. Ochii şi urechile sunt căile cunoaşterii prin intermediul simţurilor, sau *vritti-jnana*. Închideţi ochii; astupaţi-vă urechile cu două dopuri din bumbac (sau cu bumbac îmbibat cu ceară de albine, ori pur şi simplu cu degetele mari de la ambele mâini), executând astfel *shanmukhi-mudra* (tehnică în *hatha-yoga* — yoga fizică — prin care se astupă urechile, ochii, nasul şi gura cu degetele mari şi celelalte degete ale mâinii, pentru a permite ascultarea sunetelor subtile numite *anahata).* Astfel veţi distruge cele două jumătăţi ale lumii. Va trebui să nu permiteţi nici unui lucru să intre în minte prin aceste două uşi ale cunoaşterii simţurilor.

Obiectul practicii voastre spirituale *(sadhana)* trebuie să-l constituie acela de a interioriza mintea prin introspecţie sau *antarmukha-vritti* şi de a realiza astfel, în

final, **adevărul** în interiorul vostru. Dobândiţi controlul deplin asupra celor trei organe de simţ principale: ochiul, urechea şi limba. Numai atunci mintea va putea fi cu adevărat disciplinată şi veţi putea preveni scurgerea în exterior a unei considerabile energii mentale. Aceste organe de simţ reprezintă principalele cauze ce determină agitaţia minţii. Controlul lor va determina concentrarea energiei spre interiorul fiinţei.

Un adevărat *kshatriya* (cel ce aparţine castei războinicilor) este acela care se războieşte în interior cu mintea, care luptă cu *indriya*-surile (organele de simţ) şi cu natura lui inferioară, având drept arme *viveka* (discriminarea) şi puterea voinţei; în cele din urmă, el va obţine controlul desăvârşit al minţii. Un adevărat *kshatriya* (cel ce aparţine castei războinicilor) este cel care luptă împotriva *samskara*-surilor (impresii din mintea subconştientă) lui negative şi a gândurilor rele, care luptă pentru suprimarea lui *rajas* (a pasiunii) şi a lui *tamas* (inerţiei) din fiinţa lui, sporind în schimb *sattva guna* (puritatea). Un *kshatriya* adevărat este acela a cărui *shastra* (învăţătură) este voinţa, iar arma principală o constituie *viveka* (discriminarea); al cărui câmp de bătălie este interiorul său, care cântă şi slăveşte *pranava* (silaba sacră "AUM") şi *udgitha* (rugăciunea care, în *Chhandogya Upanishad*, este prescrisă a fi cântată cu voce puternică). În sfârşit, un adevărat *kshatriya* este cel a cărui armură este dată de cele trei aptitudini: *viveka* (discriminarea), *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *mumukshutva* (puritatea în gând şi faptă).

Cum să controlăm *indriya*-surile

Există şase modalităţi principale de control al *indriya*-surilor (organe de simţ): 1) prin *vichara* (introspecţie); 2) prin forţa voinţei; 3) prin *kumbhaka* (oprirea suflului); 4) prin *dama* (restricţie, restrângere); 5) prin *pratyahara* (retragerea simţurilor de la obiectele înconjurătoare); 6) prin *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *tyaga* (renunţare). Controlul prefect poate fi obţinut însă numai prin *vichara* (introspecţie).

Dama

Dama înseamnă reţinerea *indriya*-surilor (organelor de simţ) de la obiectele exterioare. Ea are rolul de a slăbi în intensitate cerinţele simţurilor. Controlul perfect al acestora, însă, nu se poate face numai prin *dama*. Dacă simţurile sunt puternice, acţionând violent, ele pot să influenţeze mult mintea, chiar şi pentru acei *sadhaka*-şi (aspiranţi la spiritualitate) avansaţi, aşa cum vântul puternic împinge o corabie mare pe vreme de furtună (*Bhagavat-Gita*, II, 27). Simţurile pot fi controlate perfect cu ajutorul minţii, practicând introspecţia *(vichara)*.

Atunci când vă plimbaţi, de pildă, pe Mount Road (Madras), fiecare *indriya*

(organ de simţ) încearcă să se impună cel mai mult, pentru a se bucura de obiectele ce constituie plăcerea lor. Simţurile vor riposta cu putere dacă nu le veţi procura aceste obiecte. Limba vă va îndemna să serviţi o cafea la "Hotel de Angelis". Pe de altă parte, pielea va spune şi ea: "Să mergem la magazinul Bombay Said şi să cumpărăm o stofă fină din China." Urechile nu se vor lăsa nici ele mai prejos: "Cumpără-mi o muzicuţă sau un gramofon." În sfârşit, nasul va interveni şi el: "Lasă-mă să miros o sticluţă de *Otto de Rose*". Mintea se află la baza instigării *indriya*-surilor (organelor de simţ). Astfel, va începe o luptă internă aprigă între cele cinci organe ale simţurilor, fiecare încercând să obţină partea leului. Aplicaţi mereu *viveka* (puterea de discriminare). La început, *indriya*-surile (organele de simţ) vă vor tenta foarte mult, dar mai apoi vor sfârşi prin a vă dezamăgi complet. Simţurile sunt pline de şiretenie. *Maya* (iluzia) îşi întinde *moha jala* (vălul efemer ţesut cu firele iluziei) peste minte şi peste *indriya*-suri (organe de simţ). De aceea, e necesar să vă aflaţi mereu în alertă. Practicaţi *dama* (reţinerea simţurilor de la obiectele exterioare) slujindu-vă de *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *vasana tyaga* (renunţarea la dorinţele în formă subtilă). Fericirea va apare atunci când atât *indriya*-surile (organele de simţ) cât şi mintea vor deveni perfect calme. Mergeţi la o tarabă cu dulciuri, ştiind că în buzunar aveţi o sumă mare de bani. Plimbaţi-vă prin faţa ei timp de vreo 15 minute; priviţi lacomi la dulciurile expuse, dar nu cumpăraţi nimic. Reveniţi apoi acasă. Chiar dacă în acea zi se servesc delicatese la masă, refuzaţi-le. Păstraţi o dietă corespunzătoare. Procedând astfel, veţi putea controla limba, care se află la rădăcina tuturor relelor. În final veţi putea controla însăşi mintea. Rezultatul direct va fi acela că voinţa voastră se va mări foarte mult.

Renunţaţi pe cât posibil la orice fel pretenţios de mâncare, cât şi la toate articolele care ştiţi că vă produc plăcere. Din acest punct de vedere, va trebui să practicaţi o retragere severă din viaţa mondenă, luxoasă. *Tapas*-ul (diferitele austerităţi şi acţiuni ce implică o anumită voinţă) diminuează avântul *indriya*-surilor (organelor de simţ) ducând în cele din urmă la controlul deplin al minţii. Acest lucru se obţine pas cu pas, încetul cu încetul, în mod gradat; dacă veţi renunţa, de pildă, la obiceiul de a servi ceaiul la ora 5 după amiază, atunci veţi şti în mod cert că aţi ajuns să controlaţi o parte din minte. Controlul limbii înseamnă cu adevărat controlul minţii.

Pratyahara

Atunci când *indriya*-surile (organele de simţ) renunţă la obiectele înconjurătoare, ele iau forma materiei minţii, fiind absorbite în aceasta. Acest lucru se numeşte *pratyahara* sau retragerea simţurilor. Când *indriya*-surile (organele de simţ) sunt retrase de la obiecte, avem de-a face cu *indriya-pratyahara*. Fenomenul de izolare mentală are loc atunci când mintea este disociată de *indriya*-suri (organele de simţ).

Pratyahara semnifică un termen general, cu o vastă semnificaţie, care include de asemenea şi *dama* (restrângerea simţurilor). Efectul lui *dama* (retragerea simţurilor de la obiectele înconjurătoare) este, în fapt, *pratyahara* (abstragerea mentală). Atunci când veţi putea face conştient *pratyahara* (retragerea simţurilor de la obiecte) la dorinţă, sau să vă detaşaţi sau ataşaţi mintea de simţuri la voinţă, veţi dobândi cu adevărat un puternic control asupra minţii. *Pratyahara* (retragerea simţurilor) reprezintă piatra de încercare pentru viaţa spirituală interioară. Odată dobândită, veţi putea oricând controla tendinţele şi dorinţele minţii. Acela care a atins deja un astfel de nivel îşi va putea controla mintea destul de repede şi pentru un timp îndelungat. *Dharana* (concentrarea) şi *dhyana* (meditaţia) urmează în mod automat atunci când *pratyahara* va fi perfectă. Aspirantul la spiritualitate va trebui să lupte din greu pentru a dobândi *pratyahara* (retragerea simţurilor de la obiectele înconjurătoare). În acest caz însă, este absolut necesară prezenţa unei perfecte *vairagya* (calm, linişte, detaşare). În final, veţi putea spune că v-aţi atins scopul, numai dacă aţi desfăşurat o luptă intensă timp de câţiva ani. "Atunci va apare controlul suprem asupra organelor de simţ" (Patanjali, *Yoga-sutra* II-55). Dacă *pratyahara* (retragerea simţurilor) va fi perfectă, atunci toate organele se vor afla sub un control perfect. În timpul practicii voastre spirituale *(sadhana)* nu vă ocupaţi de mai multe lucruri deodată. Nu vorbiţi şi nu vă plimbaţi prea mult; de asemenea, nu mâncaţi şi nu dormiţi mult. În schimb, observaţi cu atenţie cele cinci simţuri. Multe dintre activităţile exterioare vor avea tendinţa de a distrage mintea; vorba multă o va deranja, iar plimbarea îndelungată o va extenua şi slăbi. În plus, masa bogată poate induce *alasya* şi *tandri* (lenea şi somnolenţa).

Controlul gândurilor — un deziderat de vârf

Dacă veţi reuşi să struniţi bine caii, vă veţi afla în siguranţă tot timpul călătoriei. *Indriya*-surile (organele de simţ) sunt caii. Astfel, dacă veţi menţine simţurile sub un control eficient, atunci veţi putea călători în siguranţă pe calea spre eliberarea finală *(moksha)*. *Indriya*-surile (organele de simţ) singure nu pot face absolut nimic fără ajutorul minţii, care este stăpâna şi comandanta lor. De fapt, controlul *indriya*-surilor (al organelor de simţ) înseamnă controlul minţii. De asemenea, controlul gândurilor conduce şi el la controlul minţii şi al *indriya*-surilor (organelor de simţ). Acest lucru este echivalent cu atingerea fericirii infinite şi a vieţii eterne. Controlul gândurilor reprezintă un mare şi important deziderat pentru noi toţi.

Amintiţi-vă mereu de sursa voastră originară

O, minte! Nu te ruina pe tine însăţi ţinând companie simţurilor şi obiectelor acestora! Destul! Destul! Concentrează-te acum asupra *brahma svarupa*-ei (naturii esenţiale a lui *Brahman* — Stăpânul Absolut). Aceasta este originea ta adevărată, sursa ta reală; aceasta este adevărata ta casă, plină de o fericire indescriptibilă. Aminteşte-ţi mereu de acest lucru atunci când rosteşti "AUM". În acest mod, mintea ta va dobândi *brahmakara* sau *akhandakara vritti* (gândurile îndreptatea spre *Brahman* — Realitatea Absolută). *Svarupa* (natura esenţială) este casa ta adevărată, este realitatea din care tu ai provenit. Trebuie să repet acest lucru mereu, căci tu uiţi întotdeauna de această natură adevărată. Născută din această sursă absolută, te vei reântoarce în ea slujindu-te de *brahmakara vritti*-s (gânduri îndreptate spre Absolut), generate printr-o neâncetată *nididhyasana* (meditaţie profundă şi constantă), prin *mahavakya-anusandhana* (meditaţie asupra adevărului expus de cele patru mari declaraţii upanishadice *(mahavakya)*, care exprimă identitatea între sufletul individual şi sufletul suprem) sau *chintana* (meditaţie profundă asupra semnificaţiei esenţiale a propoziţiilor: "TAT TVAM ASI" (Tu eşti Acela) sau "AHAM BRAHMA ASMI" (Eu sunt *Brahman)*). Atunci, o, Minte, toată ignoranţa ta *(avidya)* va fi distrusă, iar tu vei fi liberă de toate suferinţele şi durerile existente, atingând starea supremă de *paramananda* (cunoaşterea spirituală cea mai înaltă, îmbinată cu fericirea infinită). Atunci când în minte apar *svarupakara vritti*-suri (gânduri îndreptate spre natura esenţială a fiinţei) toate celelalte *sankalpa*-suri (gânduri) vor dispare. Atunci fiinţa va intra în starea de *turiya* (a patra stare fundamentală, cea supraconştientă), acompaniată de *sahajananda* (adică de beatitudinea divină, fericirea absolută, care este chiar propria ei natură). Atunci, o, Minte, vei fi liberă atât de viaţă, cât şi de moarte. Nu va mai trebui nicicând să mai pătrunzi în această casă plină de suferinţe, care este corpul fizic şi nici nu va mai trebui să îmbraci un înveliş din carne şi oase. Atunci te vei cufunda pentru totdeauna în SAT-CHID-ANANDA *Brahman* (Existenţa, Cunoaşterea şi Fericirea infinită a lui *Brahman* — Realitatea Absolută); abia atunci vei putea spune că ai ajuns la adevăratul tău sălaş *(adhisthana)*.

CAPITOLUL 27

MAUNA ŞI INTROSPECŢIA

Mauna: practica şi beneficiile ei

Vorba multă, fără un scop precis, este un obicei foarte rău. Discuţia sterilă şi nefolositoare determină mintea să se modifice mereu (*bahimurkha*) şi să cedeze în faţa a tot ceea ce întâlneşte, îndepărtându-l pe om de la spiritualitate. Măcar o dată pe săptămână va trebui practicat ceea ce numim jurământul tăcerii. În timpul discuţiilor se iroseşte multă energie.

Vak-indriya (organul vorbirii) influenţează şi distrage foarte mult mintea. "Vorbirea reprezintă cel de-al patrulea «picior» al Minţii lui *Brahman*, căci prin intermediul ei mintea se identifică cu obiecte precum capra, vaca, etc.; deci, vorbirea este precum un picior al minţii. În acelaşi mod, nasul este şi el un «picior», căci datorită lui mintea se identifică cu obiectele care miros. Similar, ochiul şi urechea reprezintă şi ele câte un «picior». Toate acestea constituie caracterul patruped al Minţii lui *Brahman*." (*Chandogya Upanishad*).

Nu permiteţi nici unui gând să se exteriorizeze prin intermediul lui *vak-indriya* (organul vorbirii). Practicaţi *mauna* (jurământul tăcerii), căci el vă va ajuta mult. După *mauna* (jurământul tăcerii) vă veţi simţi cuprinşi de o pace produndă, deoarece energia verbală se trahsmută în energie spirituală (*ojas*). Astfel, *sankalpa*-surile (gândurile) se diminuează foarte mult, iar voinţa devine foarte puternică. În acest mod, veţi elimina o importantă sursă de distragere a minţii. Aspiranţii la spiritualitate trebuie să practice *mauna* (jurământul tăcerii) câteva ore pe zi.

Fiţi mereu atenţi în alegerea cuvintelor voastre. Gândiţi de trei ori înainte de a vorbi şi aveţi în vedere efectul pe care-l pot produce cuvintele voastre asupra celorlalţi. Practicaţi *mauna* (jurământul tăcerii) timp de câţiva ani, căci ea constituie o adevărată pedeapsă adusă discuţiilor fără rost.

Nu discutaţi atunci când nu este necesar. De multe ori, argumentele voastre pot genera ostilitate şi pot încălzi spiritele, risipind energia. Fiecare om îşi are propriile sale viziuni, opinii, idei, sentimente, credinţe şi convingeri. Este destul de dificil să ajungeţi să schimbaţi părerile celorlalţi. Nu încercaţi să convingeţi şi pe alţii. Dacă sunteţi un aspirant la spiritualitate, adunând fapte şi învăţăminte din studiul cărţilor şi scrierilor sacre, nu discutaţi cu ceilalţi până când argumentele nu au devenit suficient de puternice şi stabile.

Imaginaţia minţii voastre are mereu tendinţa să exagereze. În sine, exagerarea reprezintă o minciună. Aspiranţii la spiritualitate (*sadhakas*) nu trebuie niciodată să exagereze, ci să-şi exprime cuvintele cu o precizie matematică, ştiinţifică.

Unui aspirant la spiritualitate i se cere să renunţe tot mai mult la compania

celorlalţi şi să practice *mauna* (jurământul tăcerii), pentru că pe seama lui *raga* (atracţiei), el va spori numărul persoanelor cu care face cunoştinţă; iar pe seama lui *dvesha* (repulsiei), prin cuvintele rostite de el, va determina multe sentimente ostile venind de la cei din jur. Limba este precum o sabie, iar cuvintele — precum săgeţile; ele rănesc sentimentele şi simţirea celorlalţi. Practicând însă *mauna* (jurământul tăcerii) şi renunţând la compania altora, veţi ajunge să controlaţi *vak-indriya* (organul vorbirii) şi să îndepărtaţi *raga* (atracţia). Abia atunci mintea va deveni cu adevărat calmă.

Există 15 *dosha*-suri (defecte) ce apar ca urmare directă a companiei altora. De aceea, preferabil ar fi ca aspirantul la spiritualitate să rămână singur în perioada practicii lui spirituale (*sadhana*). Aceste *dosha*-suri (defecte) sunt: 1) înţelegerea greşită, confuzia; 2) sentimentele ostile; 3) neplăcerea, nemulţumirea; 4) *raga-dvesha* (atracţia-repulsia); 5) gelozia; 6) vampirismul; 7) ataşamentul; 8) influenţa mentală faţă de durerea altui om; 9) critica la adresa altora; 10) exprimarea influenţată de cei din jur; 11) obiceiul de a vorbi fără rost; 12) *bahimurkha vritti* (instabilitatea minţii); 13) adâncirea în conceptul dualităţii; 14) mentalitatea dependentă, voinţa slabă; şi 15) disprețul.

Atunci când practicaţi un astfel de jurământ al tăcerii, feriţi-vă să rostiţi prea des în interiorul vostru: "Nu voi vorbi"; însăşi acest lucru va determina o acţiune opusă în creierul vostru, deoarece mintea vrea să se răzbune. Luaţi hotărârea simplu şi direct, apoi rămâneţi liniştiţi, în tăcere. Concentraţi-vă mintea spre alte lucruri şi nu gândiţi mereu: "Nu voi vorbi, nu voi vorbi."

La început, practica lui *mauna* (jurământul tăcerii) va fi destul de dificilă. Atacul declanşat de către *vritti*-suri (modificări ale minţii) va fi deosebit de puternic. În mintea voastră se vor naşte nenumărate gânduri, având drept scop să vă facă să rupeţi tăcerea. Ele nu reprezintă, însă, decât simple decepţii şi imaginaţii ale minţii. Fiţi îndrăzneţi şi cutezători. Concentraţi-vă întreaga energie spre Dumnezeu. Astfel, mintea va fi complet ocupată doar cu gânduri despre spiritualitate. Dorinţa de a fi însoţit de cineva, sau de a vorbi cu un altul, va muri de la sine. În acest mod, veţi dobândi pacea mult dorită. *Vak-indriya* (organul vorbirii) distrage în mod serios mintea.

Mauna minţii

Mauna (jurământul tăcerii) minţii este cu mult superioară *mauna*-ei vorbirii. Dorinţa de a ţine *mauna* (de a fi tăcut) trebuie să vină de la sine, trebuie să fie naturală. *Mauna* (jurământul tăcerii) forţată reprezintă o luptă aprigă, corp la corp, cu mintea; din acest punct de vedere, ea este un efort considerabil. Dacă însă veţi trăi tot timpul în adevăr, *mauna* (tăcerea) va veni de la sine. Numai atunci vă veţi afla cuprinşi de o pace absolută.

Ceea ce vrea yoghinul să obţină este *mauna* (tăcerea) naturală şi lipsa activităţii mentale; aceasta îi va apărea precum o nuditate mentală. Nuditatea fizică nu prezintă — în acest context — vreun înţeles sau un folos anume. Ea constituie un *tapas tamas*-ic, fiind proprie celor cu o inteligenţă redusă. În plus, nuditatea fizică nu este menţionată în *shastra*-suri (scrierile vechi) şi nu e justificată nici de raţiune ca fiind necesară obţinerii unui progres spiritual anume. Într-un *jivanmukta* (eliberat în viaţă) vidul, liniştea, vin de la sine, deoarece el este incontinuu absorbit în *Brahman* (Realitatea Absolută); el posedă ceea ce numim *saptama-jnana-bhumika* (a şaptea treaptă şi ultima, a cunoaşterii).

Introspecţia: ce este şi ce realizează ea

Brahman (Realitatea Absolută) sau Cel care există prin El Însuşi a creat mintea şi simţurile pentru a da viaţă întregii creaţii. Natura fundamentală a minţii este aceea de a se exterioriza. Datorită acestui lucru, omul priveşte şi contemplă universul său exterior şi nu Sinele lăuntric. Cea care vă conduce pe o astfel de cale este însăşi *vikshepa-shakti* (zbuciumul, mişcarea minţii) sau *maya* (iluzia). Încă de mici aţi fost învăţaţi să priviţi către lumea exterioară şi nu către cea interioară, psihică. Astfel, treptat dar sigur, aţi pierdut cu desăvârşire minunata putere de introspecţie. Pentru a avea o înţelegere deplină asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul "uzinei mentale", este nevoie de existenţa lui *shuddha buddhi* (raţiunii pure) şi de un intelect subtil, dublate de o mare putere de introspecţie. Va trebui să vă focalizaţi mintea spre interior, apoi să vă concentraţi toate puterile şi să le direcţionaţi asupra minţii voastre pentru a ajunge astfel să cunoaşteţi şi să analizaţi propria ei natură. Aceasta este *Raja yoga* (yoga regală).

Fiţi fermi şi perseverenţi în cercetarea ascunzişurilor fiinţei voastre. Nu aveţi încredere nici în minte şi nici în *indriya*-suri (organe de simţ), căci ele nu sunt decât duşmanii voştri.

În timpul introspecţiei, subiectul studiului vostru îl reprezintă însăşi mintea. O anumită porţiune a minţii analizează celelalte porţiuni rămase; în acest fel, mintea superioară o studiază pe cea inferioară. Aşa cum urmăriţi munca pe care o efectuează un hamal, tot astfel o anumită parte a minţii va urmări modificările restului minţii. Dacă veţi continua să vă identificaţi cu mintea, nu veţi putea ajunge niciodată să-i cunoaşteţi obiceiurile şi defectele. Dacă veţi fi însă un adevărat *sakshi* sau martor tăcut al minţii, practicând deci introspecţia, veţi putea să cunoaşteţi multe din şiretlicurile şi subtilităţile ei.

Analizând atent procesul minţii, defectele ei vor putea fi recunoscute unul câte unul şi apoi îndepărtate printr-o *sadhana* (practică spirituală) intensă şi perseverentă. Rămâneţi singuri, zilnic, într-o cameră liniştită, aproximativ 15 minute dimineaţa şi seara. Practicaţi introspecţia. În acest interval de timp urmăriţi cu atenţie mintea;

veţi observa cum ea gândeşte, planifică, simte, află sau doreşte. Trebuie să ajungeţi să cunoaşteţi — printr-o adâncă introspecţie — ce face mintea la un anumit moment dat. Pentru a dobândi aceasta este necesar mai întâi să aveţi *antarmukha vritti* (putere de introspecţie), o minte obiectivă şi un *buddhi* (intelect) subtil. *Buddhi* (intelectul) poate deveni subtil prin studiul scrierilor filozofice, prin *satsanga* (compania celor înţelepţi), prin controlul *indriya*-surilor (organelor de simţ) (*dama*) şi printr-o alimentaţie *sattva*-ică (pură). Rostirea perseverentă a numelor sacre ale Divinităţii, cum ar fi: Hari, "AUM", "NARAYANA", "RAMA", "SHIVA", etc., va purifica mult substanţa subtilă a minţii, ajutând-o să se concentreze corespunzător şi să abordeze introspecţia (*antarmukha*).

Cum să practicăm introspecţia

Voi sunteţi cei mai buni judecători ai propriilor voastre minţi. Practicaţi introspecţia trăind în singurătate sau retrăgându-vă într-o cameră liniştită timp de o oră în fiecare zi. Lumina în cameră nu trebuie să fie prea puternică, iar atmosfera să fie calmă. Ţineţi ochii închişi şi începeţi să urmăriţi activitatea minţii. Atunci veţi ajunge să cunoaşteţi defectele şi slăbiciunile voastre.

După aceea veţi simţi că trebuie să le îndepărtaţi, iar *svabhava* (natura interioară) va fi de acord să se schimbe. Trebuie să cunoaşteţi însă metoda exactă, potrivită, pentru a scăpa de defecte şi trebuie de asemenea să o aplicaţi în mod constant. Numai atunci veţi putea dobândi cu adevărat succesul. Perseverenţa practicii spirituale este, din acest punct de vedere, indispensabilă. E bine să ţineţi un mic jurnal personal privind succesele dobândite în *sadhana* voastră (practică spirituală). Puteţi urmări astfel cu atenţie dacă progresaţi într-adevăr din punct de vedere spiritual, dacă vă menţineţi la acelaşi nivel, dacă retrogradaţi şi dacă mintea este nestăpânită sau, dimpotrivă, concentrată. Dacă ea este distrasă, va trebui să eliminaţi încetul cu încetul, cu răbdare şi cu o voinţă neânfrântă, cauzele acestui lucru, prin metode adecvate. Dacă prin aceste metode nu veţi reuşi totuşi să obţineţi rezultatele scontate, atunci va trebui să combinaţi două mari categorii de tehnici şi anume: metodele yoghine şi *vichara* (introspecţia).

Aduceţi-vă aminte de tripletul: **analiza de sine, încrederea de sine** şi **determinarea de sine**. Acestea vă vor fi de un imens ajutor în *sadhana* (practica spirituală) voastră. Analizaţi-vă sinele prin intermediul introspecţiei. Determinaţi astfel adevărata natură a *vritti*-surilor (modificărilor minţii) voastre. Sesizaţi de asemenea ce *guna* (calitate) este predominantă la un anumit moment dat în fiinţa voastră: *sattva* (puritatea), *rajas* (acţiunea) sau *tamas* (inerţia). Remarcaţi cât timp poate mintea voastră să rămână absolut concentrată asupra unui *lakshya* (obiect al meditaţiei) — fie că el este *Brahman* (Realitatea Absolută), idee sau obiect, fie că este interior sau exterior vouă? Cât de mult timp poate rămâne mintea fixată de

obiect, alungând tot ceea ce este în jurul ei: două secunde, două minute, cinci minute sau o jumătate de oră? Aceasta reprezintă analiza de sine. Bizuiţi-vă doar pe sinele vostru. Voi sunteţi propriul vostru salvator. Nimeni nu vă poate oferi *moksha* (eliberarea finală); va trebui să parcurgeţi drumul *sadhana*-ei (practicii spirituale) pas cu pas. Cărţile şi *guru*-şii (maeştrii spirituali) vă vor arăta acest drum şi vă vor ajuta mult. Aceasta este încrederea în sine. Nu uitaţi nici de determinarea sau de hotărârea de sine: "Îl voi realiza pe Dumnezeu. Voi dobândi *atma-satshatkara* sau *brahmanubhava* (realizarea de sine) chiar în acest moment şi nu într-un viitor nesigur." Aceasta este determinarea de sine.

Oamenii obişnuiţi nu au timp să se gândească nici măcar câteva clipe pe zi la problemele vieţii şi la misterele ei, etc. Ei se scoală dimineaţa şi, de obicei, mintile lor încep să alerge imediat spre anumite lucruri plăcute, datorită atracţiei (*raga*). În cazul oamenilor obişnuiţi, energiile mentale parcurg de cele mai multe ori căi obişnuite — gânduri îndreptate spre corpul fizic, gânduri despre hrană şi îmbrăcăminte, despre soţie, copii, prieteni şi afaceri. Şi astfel, ziua s-a sfârşit. O astfel de rutină se face simţită zi după zi, lună după lună. Anii trec şi viaţa este irosită în zadar. Într-adevăr, acest lucru se dovedeşte a fi cât se poate de lamentabil!

Numai acela care face *manana* (care reflectează asupra tuturor acestor lucruri) şi care abordează introspecţia prin intermediul lui *antarmukha-vritti* (a gândurilor profund spirituale), îşi poate schimba natura sa obişnuită. În el se poate stabili în mod permanent doar gândul la *Brahman* (Realitatea Absolută).

CAPITOLUL 28

VRITTI-SURILE NEFOLOSITOARE ŞI ÎNLĂTURAREA LOR

Kama (dorinţa, pofta), *krodha* (mânia), *lobha* (lăcomia), *moha* (iluzia), *mada* (mândria, orgoliul, vanitatea), *darpa* (aroganţa), *dambha* (ipocrizia), *asuya* (manifestarea geloziei), *irshya* (intoleranţa), *ahamkara* (simţul eu-lui), *raga* (atracţia), *dvesha* (repulsia) sunt doar câteva dintre *vritti*-surile (modificări ale minţii) nefolositoare şi periculoase. Ele leagă pe om şi mai mult de *samsara* (ciclul transmigraţiilor succesive prin manifestare). Orgoliul, iluzia şi dorinţele reprezintă punţile de legătură cu mintea.

Pofta, o forţă puternică

Kama (pofta), *krodha* (mânia), *lobha* (lăcomia), *moha* (iluzia), *mada* (orgoliul) şi *matsarya* (gelozia) sunt cele şase pasiuni ale minţii. Dacă pofta va fi cucerită, atunci mânia, *lobha* (lăcomia), etc., care sunt armele de ajutor pentru poftele din manifestare, vor deveni şi ele neeficiente. Dacă acest duşman pătimaş, pofta, având rădăcini adânci în minte va fi distrus, atunci toate ajutoarele sale, toţi urmaşii şi întregul lui alai va putea fi cucerit cu uşurinţă. Atunci când comandantul este omorât, devine uşor să procedaţi la fel şi cu soldaţii. Tot astfel, dacă pofta care constituie sursa tuturor plăcerilor cedează, atunci întreaga sclavie a acestei lumi, având-şi substratul în minte, va ceda şi va dispare. Cum altfel, fără să renunţaţi la ea, vă puteţi aştepta să atingeţi divina stare de *nirvikalpa samadhi* (starea lipsită de orice modificare a minţii) sau de *brahma-nishtha* (cel ferm stabilit în cunoaşterea absolută a lui *Brahman* — Dumnezeu?

În general, pofta apare în cel care prezintă un ataşament specific pentru o persoană de sex opus. Principala armă a dragostei este femeia sau pofta. De aceea, nu trebuie ca ataşamentul fizic, pur egotic, să fie dezvoltat, mai ales în ceea ce priveşte femeia.

Dragostea dintre un bărbat şi o femeie este în principal de ordin fizic. Ea are o natură egoistă, efemeră şi schimbătoare. Acela însă care l-a realizat pe *Brahman* (Stăpânul Absolut), poate iubi totul, cu inima devotată şi sinceră. Dragostea dintre doi aspiranţi la spiritualitate, bazată pe o afinitate psihologică şi o apropiere intelectuală, este cu adevărat reală şi durabilă. Eliminaţi egoismul! El reprezintă un mare neajuns şi întunecă înţelegerea omului. Îndepărtaţi-l prin mijlocirea diferitelor servicii, înfăptuite fără un scop personal anume, prin bunătate, prin studiul literaturii *vedantice*, a scrierilor sacre spirituale şi prin *satsanga* (compania celor înţelepţi).

Într-un *jnanin* (înţelept, cel care practică *jnana yoga* sau yoga cunoaşterii absolute), dorinţa sexuală este pe deplin eliminată. La un *sadhaka* (aspirant la spiritualitate), însă, ea rămâne controlată. La un om obişnuit, atunci când nu este controlată, dorinţa sexuală poate da naştere multor suferinţe şi necazuri. La nivelul condiţiei gregare, pofta sexuală există şi se manifestă în plenitudinea forţelor sale. Omul obişnuit nu-i poate rezista. El i se dăruie fără reţinere, căci voinţa lui este slabă, iar gândirea superficială.

Dacă veţi păstra sucul de lămâie sau cel de tamarind într-o cutie bine închisă, el nu se va strica şi nici nu se va infecta. Dacă îl veţi ţine însă într-un vas de alamă sau de cupru, se va altera imediat. Tot astfel, chiar dacă mai există câteva vishaya-*vritti*-uri (gânduri senzuale) în mintea pură a unei persoane, ele nu vor putea totuşi să o "polueze" şi nici nu vor da naştere unei *vikara* (excitare senzuală). Dacă însă aceleaşi gânduri senzuale vor apare în mintea impură a altei persoane, ele vor produce excitare acesteia atunci când persoana vine în contact cu obiectele senzuale respective.

Amintirea imaginii unei femei perturbă mintea. Când tigrul a gustat odată sânge de om, el va alerga mereu să ucidă fiinţe omeneşti, devenind astfel un mâncător de oameni. Tot aşa, când mintea a simţit o dată plăcerile sexuale, va încerca mereu să le regăsească. Pofta, dorinţa sexuală, este foarte puternică. Ea poartă după sine un arc cu cinci săgeţi: *mohana* (fascinaţia), *stambhana* (stupefacţia), *unmaddana* (nebunia), *soshana* (vlăguirea, epuizarea, extenuarea) şi *tapana* (agravarea).

În *Bhagavad-Gita* se afirmă că simţurile, mintea şi *buddhi* (intelectul) sunt sălaşurile pasiunilor. *Pranamaya kosha* (corpul vital) reprezintă şi el un astfel de loc. Dorinţa este răspândită peste tot în corp. Fiecare celulă, atom, moleculă, fiecare electron este supraîncărcat cu pasiune. În oceanul pasiunii omeneşti există mulţi curenţi subtili, de suprafaţă, care se amestecă între ei, dar şi mai mulţi sunt cei latenţi, submarini, potenţiali. În final, toţi aceşti curenţi trebuie să fie anihilaţi complet.

Fiţi foarte vigilenţi atunci când distrugeţi pasiunile. Este uşor de controlat mintea conştientă, dar foarte dificil de înfăptuit acelaşi lucru cu cea subconştientă. În viaţa de toate zilele puteţi fi un *sannyasin* (treaptă superioară a călugărilor pelerini) sau un om moral. Cu toate acestea, urmăriţi cu atenţie felul în care se comportă mintea în timpul visului. În vis, începeţi să furaţi, să comiteţi adulter sau diferite alte crime. Împulsurile sexuale, ambiţiile, dorinţele josnice, toate acestea sunt impregnate şi adânc înrădăcinate în mintea voastră subconştientă. Distrugeţi achiziţiile din mintea subconştientă şi *samskara*-surile ei (impresiile subconştiente) prin *vichara* (introspecţie), *brahma-bhavana* (devoţiune şi oferire faţă de *Brahman* — Realitatea Absolută) şi meditaţie asupra lui "AUM". Cel care este ferm stabilit în *brahmacharya* (puritate sexuală), neavând mentalul întinat de diferite pofte sau perversiuni, nu va putea să aibă nici măcar o dată un gând rău în timpul visurilor sale. În timpul visului, nu puteţi aplica *vichara* (introspecţia) sau *viveka*

(discriminarea); aceasta este raţiunea pentru care aveţi încă vise urâte, deşi în starea de veghe *(jagrat)* fiinţa voastră se păstrează pură prin forţa lui *vichara* (introspecţiei) şi a lui *viveka* (discriminării).

Starea minţii în care nu este cuprins nici măcar un gând despre sexualitatea pervertită şi lipsită de orice consacrare spirituală se numeşte *brahmacharya* mentală. Marele înţelept Bhishma s-a bucurat de o astfel de stare. Dacă nu sunteţi încă ferm stabiliţi în *brahmacharya* mentală, cel puţin încercaţi să vă controlaţi corpul de impulsurile sexuale atunci când acestea au tendinţa să vă domine.

O sursă de pericol permanent pentru un *sadhaka*

Imaginile sau amintirile despre o femeie trezesc de obicei idei nesănătoase în minţile celor retraşi în singurătate, care au abandonat această lume şi s-au devotat exerciţiilor spirituale, privându-i astfel de fructul austerităţii lor. Este foarte dificil de observat şi înţeles prezenţa dorinţei şi poftei subtile din minţile altora, în special cele ale *sadhaka*-silor (aspiranţi la spiritualitate), deşi privirea, tonul, gesturile, mersul, comportamentul, etc., pot constitui tot atâtea indicii importante.

Exemplul lui Jaimini

Odată, Sri Vedavyasa le vorbea discipolilor săi despre învăţăturile vedantice. El aminti la un moment dat faptul că tinerii *brahmacharyn*-i (cei care au abordat puritatea sexuală fizică şi mentală) vor trebui să fie foarte atenţi în relaţiile lor şi să nu întreţină legături cu femeile căci, cu toată circumspecţia şi vigilenţa lor, pot deveni totuşi victime lamentabile, deoarece pofta şi dorinţa sexuală sunt foarte puternice. Atunci, unul dintre aspiranţi, Jaimini, autorul Purva-Mimamsa-ei, fiind puţin necuviincios, a spus: *"Guruji Maharaji!* Afirmaţia voastră este greşită. Pe mine nici o femeie nu mă poate atrage. Sunt foarte bine stabilit în *brahmacharya* (puritatea sexuală, mentală şi fizică)". Atunci, înţeleptul Vyasa a apus: "Jaimini, vei afla acest lucru cât de curând. Eu voi pleca la Benares şi mă voi reântoarce peste trei luni. Fii foarte atent şi nu subaprecia forţa dorinţei sexuale." Sri Vyasa, prin marile sale puteri yoghine, s-a transformat ulterior într-o tânără şi frumoasă fată, cu ochi pătrunzători şi un chip minunat, îmbrăcată într-un veşmânt subţire de mătase. Fata şedea sub un copac, la vremea asfinţitului. Norii se adunau pe cer cu repeziciune şi curând începu să plouă. Întâmplător, Jaimini tocmai trecea pe lângă acel copac. El văzu fata, se simţi dator să o ajute şi i se adresă: "O, minunată doamnă, puteţi veni şi sta în locuinţa mea. Vă ofer adăpost în această noapte." Atunci, doamna întrebă: "Locuieşti singur? Mai există vreo femeie acolo?" Jaimini răspunse: "Trăiesc singur, dar sunt un *brahmacharyn* convins. Nici o poftă sexuală nu mă poate atinge. Sunt liber de orice fel de *vikara* (modificare sau schimbare

mentală). Aşadar, poţi rămâne în casa mea." Fata însă a obiectat: "Nu este bine pentru o tânără doamnă să stea singură cu un *brahmacharyn* peste noapte." Atunci, Jaimini spuse: "O, tânără doamnă, nu vă fie frică! Vă încredinţez fără şovăire de perfecta mea *brahmacharya* (puritate sexuală în gând şi faptă). Atunci ea a acceptat şi a rămas în locuinţa lui peste noapte. Jaimini dormea afară, iar tânăra doamnă înăuntru. La căderea nopţii, Jaimini începu să simtă influenţa poftelor în mintea sa. Îl cuprinse o dorinţă sexuală fierbinte. Când ciocăni la uşă, el mai era încă absolut pur în bunele sale intenţii: "Tânără doamnă, afară vântul suflă cu putere şi eu nu mai pot să-l suport. Vreau să intru în casă." Femeia a deschis uşa, iar Jaimini a intrat şi s-a aşezat să doarmă. Din nou însă, pofta sexuală s-a aprins cu putere, intensificându-se tot mai mult, căci el se afla foarte aproape de acea femeie, putând să-i audă chiar sunetul brăţărilor de la mâini şi de la picioare. Nemaiputând rezista, el s-a ridicat şi a îmbrăţişat-o. Deodată, Sri Vyasa reveni la forma sa obişnuită, cu barba sa lungă şi albă şi spuse: "Ei, dragul meu Jaimini, cum e cu puterea *brahmacharya*-ei (purităţii sexuale fizice şi mentale) tale, de care-mi vorbeai cu atâta siguranţă? Poţi spune oare acum că eşti atât de stăpân pe ea? Ce-ai afirmat atunci când eu vă vorbeam despre aceste lucruri?" Jaimini îşi coborî capul, plin de o amară ruşine şi spuse: *"Guruji,* am greşit. Iartă-mă, te rog."

Chiar şi Isus a fost tentat de Satana. Buddha însuşi a trebuit să lupte din greu cu demonul Mara (demonul tentaţiilor sexuale), chiar înainte de a atinge *nirvana* (eliberarea finală) şi de a se resorbi astfel în vidul beatific divin.

Un sfat bun pentru aspiranţii la spiritualitate: nu vă lăsaţi amăgiţi de iluzia universală, care este *maya*!

Iubiţi discipoli şi aspiranţi la spiritualitate, va trebui să fiţi foarte, foarte atenţi pe calea aleasă spre adevăr. *Maya* (iluzia) acţionează mereu prin intermediul curenţilor ei subtili de forţă, pe ascuns, astfel încât nici să nu vă daţi seama de căderea voastră. Păstraţi-vă mintea pe deplin ocupată cu năzuinţele voastre spirituale. Staţi la cea mai mare distanţă faţă de tot ceea ce v-ar putea deranja; astfel veţi putea fi în siguranţă.

Nu este nevoie să vă testaţi forţa spirituală şi puritatea atunci când vă aflaţi abia la începutul căii spirituale. Nu căutaţi aspectele malefice atunci când sunteţi doar un novice, pentru a demonstra că aveţi curajul să staţi faţă în faţă cu păcatul şi impuritatea. Aceasta se va dovedi o mare greşeală şi vă veţi afla în faţa unui pericol grav, eşuând repede. Trebuie să ţineţi minte că focul mic este stins foarte uşor de o grămadă de nisip.

Mintea posedă o mare putere de imitaţie. Ea va încerca să imite minţile oamenilor obişnuiţi în jurul cărora vă aflaţi; de multe ori, aceasta semnifică

începutul căderii. Dacă, de pildă, un aspirant la spiritualitate va trăi în mijlocul unor oameni bogaţi, dominaţi de o minte *rajas*-ică (pasională), mintea lui va începe să imite obiceiurile luxoase ale acelor oameni şi, peste puţin timp, el va renunţa la calea aleasă fără măcar să-şi dea seama de aceasta. Obiceiurile rele se vor furişa în el pe nesimţite. Atunci, aspirantul la spiritualitate va găsi dificil să mai resimtă regrete sau păreri de rău, ori să înlăture aceste rele care l-au învăluit deja. După patruzeci de ani de viaţă este într-adevăr dificil să te mai detaşezi şi să te mai rupi de obiceiurile vechi pentru a te stabili în altele noi şi sănătoase.

De obicei, un aspirant la spiritualitate rămâne doar un scurt timp în locurile lui de baştină; regulile yoghine nu îi permit să poposească acolo o perioadă mai lungă, oricât de potrivit ar fi acel loc şi oricare ar fi gradul de *vairagya* (calm, linişte, detaşare) a aspirantului. Forţa *samskara*-surilor (impresii din mintea subconştientă) este imensă. Până când aceste *samskara*-suri nu vor fi în totalitate arse şi eliminate în starea de *asamprajnata samadhi* (starea supraconştientă în care mintea este complet anihilată) sau *nirvikalpa avastha* (starea în care este experimentat Absolutul, fără nici o modificare a minţii) nu este indicat pentru un practicant yoga să stea prea mult timp în locul său natal.

După o retragere de câţiva ani, aspirantul îşi poate testa starea sa mentală, venind din nou în lume şi amestecându-se cu oamenii obişnuiţi. Dacă nu va exista nici o atracţie pentru obiecte, el poate fi absolut sigur că a atins cea de-a treia *jnana-bhumika*, adică starea în care mintea şi activitatea ei globală a fost redusă la dimensiunea unui fir subţire de aţă.

Cum se dezvoltă pofta în minte şi cum îl poate ea ruina pe om

Samskara-surile (impresiile latente din mintea subconştientă) şi *vasana*-surile (dorinţele în formă subtilă), prin intermediul memoriei, dau naştere la imaginaţie. Odată cu imaginaţia apare ataşamentul. Pe lângă acestea încep să se manifeste cu putere emoţia şi impulsul. Mai apoi apar, în ordine, pofta sexuală şi excitarea sexuală, care cauzează multe neplăceri minţii şi corpului fizic. Iritarea, mânia, consumarea psihică, toate acestea penetrează corpul fizic, întocmai precum apa iese pe sub capacul oalei în care fierbe. Dacă veţi fi însă vigilenţi, veţi putea îndepărta, de la început chiar, imaginaţia perversă sau nefolositoare, înlăturând astfel primejdiile viitoare. Chiar dacă veţi permite imaginaţiei să intre pe prima poartă fiţi foarte atenţi la cea de-a doua, adică atunci când începe să se manifeste iritarea. Veţi putea elimina astfel consumul psihic interior şi, de de asemenea, veţi putea opri cu uşurinţă impulsurile sexuale, înainte ca acestea să fie transmise spre *indriya*-ul (organul de simţ respectiv). Transmutaţi, deci, energia sexuală spre zona mentală prin *uddhiyana-bandha* (tehnică din *hatha yoga* — yoga fizică) şi *kumbhaka*

(reţinerea suflului). Repetaţi mental, cu forţă, *mantra* sacră "AUM". Retrageţi-vă mintea de la obiectele înconjurătoare. Rugaţi-vă şi meditaţi neîncetat.

Metode de a controla poftele şi diferitele dorinţe ale simţurilor

Aşa cum aveţi grijă să controlaţi senzaţia de mâncărime de pe o parte a corpului atinsă de exemă sau de pe o mână cuprinsă de scabie. Tot astfel trebuie să controlaţi şi "mâncărimea" produsă de poftă în minte, prin *viveka* (discriminare), *vichara* (introspecţie), *brahma-bhavana* (devoţiune faţă de *Brahman* — Realitatea Absolută), printr-o dietă *sattvică* (uşoară, pură), prin post, *pranayama* (controlul respiraţie), *uddhiyana-bandha* (tehnică din *hatha yoga* — yoga fizică), prin *sat-sanga* (compania celor înţelepţi), prin studiul *Bhagavat-Gita*-ei (text hindus cu o mare încărcătură spirituală), prin *japa* (repetarea numelui lui Dumnezeu), rugăciune, etc. Numai atunci veţi putea savura cu adevărat fericirea spirituală.

Vichara şi brahma-bhavana

Prin intermediul lui *vichara* (introspecţiei) şi a *brahma-bhavana*-ei (devoţiunii faţă de *Brahman* — Realitatea Absolută) mintea trebuie dezobişnuită de gândurile ei pofticioase şi de tendinţele ei negative. Convingeţi-vă mintea, prin meditaţie profundă şi printr-o autosugestie repetată, că lumea înconjuratoare este falsă, fără de putere, iluzorie şi plină de durere. Plasaţi înaintea minţii voastre avantajele, fericirea, puterea şi cunoaşterea unei adevărate vieţi spirituale. Faceţi mintea să înţeleagă că viaţa eternă, superioară, se află doar în nemuritorul *Atman* (Sine). Prin repetarea constantă a unor astfel de sugestii folositoare, mintea îşi va părăsi încetul cu încetul obiceiurile ei vechi. Atunci va avea loc transmutarea şi sublimarea continuă a energiilor subtile în corp, yoghinul devenind astfel un adevărat *urddhvareta* (cel în care energia grosieră este transmutată şi sublimată spre zonele superioare ale corpului, unde se transformă în *ojas-shakti*, adică în energie pur spirituală).

Atman (Sinele) este fără sex. Cele cinci elemente, de asemenea, nu au nici ele sex. Mintea este cea care dă naştere ideii de sex. Marele yoghin Sukha Deva nu avea nici o idee despre sex. Consideraţi, deci, că trupul unei femei, alcătuit din carne şi oase, reprezintă o combinaţie specifică a celor cinci elemente, o masă de atomi şi electroni. Astfel, ideea de sex va dispare încetul cu încetul din mintea voastră.

Raţiunea pură

În minte se manifestă două tipuri de forţe: forţa ostilă sau potrivnică şi forţa benefică sau favorabilă. Pasiunea, de exemplu, se încadrează în tipul de forţă potrivnică, care dă naştere sclaviei. Dimpotrivă, raţiunea pură se dovedeşte a fi o forţă favorabilă care vă elevează conştiinţa, ajutându-vă pe drumul spiritualităţii. De aceea, copilul meu drag, dezvoltă-ţi raţiunea pură, pentru a putea obţine fericirea neântinată şi suprema cunoştere a lui *Brahman* — Realitatea Absolută. Atunci, pasiunile vor muri de la sine.

Alimentaţia sattva-ică

Mâncaţi doar ceea ce este uşor şi *sattvic* (pur), cum ar fi: lapte, fructe, etc. În acest fel veţi fi capabili să vă controlaţi mereu pasiunile şi emoţiile. Înţelepţii spun că puritatea hranei conduce în mod direct la puritatea minţii.

Postul

Postul diminuează gândurile sexuale perverse, cât şi energiile haotice, grosiere, de acest tip. Prin intermediul postului este uşurată înţelegerea sexualităţii din punct de vedere spiritual. Tinerii şi tinerele care nu-şi pot stăpâni senzaţiile şi dorinţele lor sexuale vor trebui ca, din când în când, să postească. Mai ales în astfel de cazuri, postul se dovedeşte a fi de un real ajutor.

Pranayama

Prin *pranayama* (controlul respiraţiei), mintea va trece treptat de la domeniul grosier la cel subtil. Energiile sexuale vor putea fi stăpânite foarte bine şi sublimate corespunzător. Dacă sesizaţi că un gând negativ sau nefolositor vă obsedează mintea, abordaţi imediat *padmasana* (postura lotusului) sau *siddhasana* (postura perfectă) şi începeţi să practicaţi *pranayama* (controlul respiraţiei). Gândul obsesiv va fi imediat îndepărtat.

Satsanga şi svadhyaya

Pe cât posibil, renunţaţi la citiul romanelor de aventuri sau de dragoste. Evitaţi compania celor cu gânduri perverse sau care discută numai despre sexualitate. Stăpâniţi-vă gândurile prin puterea voinţei, astfel încât să vă îndepărtaţi mintea şi ochii de la obiectele exterioare, ce pot produce diferite reacţii adverse în voi. Dimpotrivă, căutaţi să vă aflaţi cât mai mult în preajma *saddhu*-şilor (înţelepţilor)

şi a *sannyasin*-ilor (categorie superioară a călugărilor pelerini). Citiţi doar acele cărţi care au un profund mesaj spiritual, doar acele texte sublime şi nepreţuite, cum ar fi: *Bhagavat-Gita, Upanishadele, Yoga-vasishta sara*, etc. Practicaţi *mantra-japa* (repetarea unei *mantra* — sunet subtil de rezonanţă cu infinitele energii cosmice spiritualizante) şi *pranayama* (controlul respiraţiei).

Păstraţi mereu mintea ocupată

Păstraţi-vă mintea tot timpul ocupată. Astfel, veţi fi capabili să dobândiţi o adevărată *brahmacharya* (puritate sexuală) atât mentală, cât şi fizică. Iată în cele ce urmează, un posibil program de practică yoghină: şase ore pentru somn (10 pm — 4 am); şase ore pentru meditaţie (4 am — 7 am şi 7 pm — 10 pm); şase ore pentru studiu şi patru ore pentru *nishkama-karma* (activităţi lipsite de orice interes personal), cum ar fi: ajutorul celor sărmani şi bolnavi, etc.; în sfârşit, două ore pentru plimbare sau alte exerciţii. Acest program vă va ţine mintea mereu ocupată cu subiecte şi activităţi spirituale.

Beneficiile brahmacharya-ei

Mintea, *prana* (forţa vitală), şi *virya* (energia sexuală), reprezintă trei verigi ale aceluiaşi lanţ. Ele constituie trei stâlpi fundamentali ai edificiului unui *jiva* (suflet individual). Distrugeţi doar unul dintre aceşti stâlpi — indiferent că este vorba de minte, de *prana* (forţa vitală) sau *virya* (forţa sexuală) — şi întreaga clădire se va prăbuşi. Dacă veţi practica *akhanda brahmacharya* (puritate sexuală în gând şi faptă şi elevarea minţii) o perioadă de doisprezece ani, atunci — fără îndoială — veţi intra în starea de *nirvikalpa samadhi* (starea în care este experimentat Absolutul, starea lipsită de orice modificare a minţii), în mod spontan şi fără cel mai mic efort. Mintea va fi controlată de la sine. Energia sexuală este o *shakti* sau forţă foarte puternică. Sperma îl reprezintă pe însuşi *Brahman* (Realitatea Absolută). Cel a cărui minte a rămas perfect pură şi neatinsă de nici un gând pervers timp de doisprezece ani va intra în starea de *nirvikalpa samadhi* în chiar momentul auzirii marii declaraţii *(mahavakya) Upanishadice*: "TAT TVAM ASI" (Acela eşti tu). Mintea unui astfel de yoghin este extrem de pură, de puternică şi concentrată într-un singur punct. O astfel de persoană se poate sustrage la voinţă, de la orice proces de *sravana* (auz) sau *manana* (activitate mentală şi intelectuală).

O picătură de spermă este obţinută din patruzeci de picături de sânge. Energia cheltuită într-un singur act sexual echivalează cu cea cheltuită într-un efort intelectual de 24 de ore sau într-un efort fizic de trei zile. Observaţi, deci, cât de valoroasă şi preţioasă este sperma. Nu risipiţi niciând această energie, ci păstraţ-o cu mare grijă. Astfel, veţi dobândi o minunată vitalitate şi energie. Atunci când nu este

risipită, ea poate fi transmutată şi sublimată în întregime în *ojas shakti* (energie spirituală), hrănind astfel din plin creierul. Medicii occidentali cunosc foarte puţine lucruri despre aceste aspecte esenţiale. Majoritatea suferinţelor voastre fizice şi psihice se datorează exceselor sexuale. Un adevărat *brahmacharyn* în gând, vorbă şi în faptă, deţine o minunată putere a gândului. Practic, se poate spune că lumea se află la picioarele sale. Dacă veţi dezvolta cu stricteţe puritatea sexuală în orice domeniu de activitate, atunci *vichara shakti* (puterea de introspecţie) şi *dharana shakti* (forţa de înţelegere şi experimentare a adevărului) se vor dezvolta foarte mult. Dacă fiinţa umană va refuza, în mod constant, să se coboare la o natură josnică, inferioară şi va rămâne perfect pură şi neatinsă de perversitatea gândurilor şi ideilor din jur, atunci energia ei seminală va fi sublimată spre zonele superioare ale corpului, devenind *ojas shakti* (energie spirituală). În consecinţă, forţa intelectuală a respectivei persoane se va intensifica enorm. *Brahmacharya* (puritatea sexuală în gând şi faptă), menţinută în mod strict, conferă de asemenea şi o memorie foarte bună chiar şi la o vârstă înaintată. Acela care a realizat transmutarea şi sublimarea energiei seminale, va realiza imediat că dorinţele sale sexuale nu făceau altceva decât să-l stânjenească mereu şi să-i provoace numai necazuri. Astfel de yoghini sunt cunoascuţi sub numele de *urddhvareta*-s. Exemple remarcabile în acest sens sunt Hanuman, Bhishma, Lakshmana, Swami Dayananda şi Swami Vivekananda.

Mânia — cum apare ea

Mânia se manifestă în cel care se gândeşte la duşmanii lui. Chiar dacă vi se pare că aţi uitat ce este acela un sentiment de mânie sau supărare, el va rămâne totuşi ascuns, latent, în mintea voastră. Efectul unei stări de mânie subzistă pentru un anumit timp chiar şi după ce această stare s-a consumat. Dacă însă veţi reânnoi de mai multe ori acelaşi gând de gelozie, invidie sau ură pentru aceeaşi persoană, atunci şi efectul va dăinui mai mult timp. Repetarea unui sentiment de supărare intensifică mânia. Prin menţinerea în gând a unui sentiment de supărare se oferă premizele apariţiei tot mai dese a stărilor de mânie.

Cu toţii ştim că, în zilele în care o persoană are multe necazuri şi supărări de dimineaţa şi până seara, este de ajuns un lucru mărunt care să dea naştere unei iritări şi mai mari în minte; echilibrul mental este atunci deranjat de o întâmplare neânsemnată. Astfel, de exemplu, o singură vorbă nepotrivită vă poate face să pierdeţi acest echilibru, în timp ce — atunci când sunteţi cuprinşi de calm şi pace — chiar şi o mare nedreptate sau o critică severă nu vor putea produce nici un efect asupra dumneavoastră.

Mânia, supărarea şi alte emoţii de acest gen îşi au sălaşul în *linga sharira* (corpul astral), însă ele se strecoară la nivelul corpului fizic, aşa cum apa pătrunde prin porii de la suprafaţa unui vas de pământ.

Efectele negative ale supărării

Aşa cum căldura topeşte plumbul sau aurul, tot astfel *kama* (dorinţa, pofta) şi *krodha* (mânie, supărare), adică factorii ce "încălzesc" mintea, vor determina topirea acesteia. Atunci când sunteţi mânios mintea este deranjată, iar când mintea devine astfel tulburată, corpul se va manifesta şi el la fel. Întregul sistem nervos devine agitat, iar subiectul este iritat.

Stările de supărare deteriorează creierul, sistemul nervos şi sângele. Atunci când un val de mânie sau de supărare răsare în minte, *prana* (forţa vitală) începe să vibreze rapid. În acele momente omul este agitat şi nervos; spunem că sângele "se înfierbântă". Iar atunci când sângele este agitat, sperma este şi ea afectată.

Odată, un copil a supt de la sânul mamei sale atunci când aceasta se afla într-o stare avansată de nervozitate şi supărare; el muri imediat, otrăvit fiind de compuşii chimici nocivi produşi în sângele mamei, atunci când ea era deosebit de nervoasă. S-au înregistrat multe astfel de cazuri; ele reprezintă efectele dezastruoase ale mâniei şi supărării asupra fiinţei în ansamblu. Chiar şi trei minute petrecute într-o astfel de stare agitată produc nişte efecte atât de dăunătoare sistemului nervos, încât persoanei respective îi vor trebui câteva luni să repare aceste neajunsuri.

De asemenea, supărarea umbreşte înţelegerea. Când mintea este foarte agitată nu veţi putea înţelege clar pasajele pe care le citiţi într-o carte; însăşi gândirea este afectată, gândurile fiind dispersate, lipsite de un scop anume. Când lumânarea pâlpâie în bătaia vântului, obiectele din jur nu vă mai apar clare; tot astfel, când mintea pâlpâie, clipeşte, sau este agitată de mânie ori supărare, ea va fi cuprinsă de un adevărat haos, iar voi nu veţi mai fi în stare să vedeţi şi să înţelegeţi lucrurile aşa cum trebuie. Cel care este sclavul mâniei, chiar dacă s-a spălat bine, s-a bărbierit cu atenţie, şi-a pieptănat părul şi s-a îmbrăcat într-un costum alb imaculat, totuşi el va apare ca fiind urât, fiind copleşit de mânie. Chipul omului oferă întotdeauna semne foarte clare ce arată prezenţa unei supărări în minte. Dacă veţi fi supăraţi sau mânioşi, veţi pierde foarte mult în viaţă. Dacă mintea voastră se iriă uşor, nu veţi fi niciodată capabili să vă efectuaţi îndatoririle zilnice şi nici propriile voastre afaceri într-un mod eficient.

Cum să controlăm mânia

Există trei căi principale care pot înlătura mânia, precum şi *vritti*-surile (modificările minţii) negative:

(1) Ele pot fi anihilate prin însăşi forţa voinţei. Fără îndoială însă, că această cale este cea mai dificilă, necesitând o continuă şi profundă concentrare.

(2) Metoda numită *pratipaksha-bhavana*, adică cea prin care vă veţi strădui să întreţineţi gânduri opuse influenţelor negative din minte. În cazul mâniei, de exemplu, veţi încerca să evocaţi gânduri de puritate şi dragoste faţă de persoana respectivă. Această metodă este mai uşoară decât prima.

(3) În sfârşit, cea de a treia metodă presupune cufundarea minţii în mod continuu în Adevărul Suprem sau *Brahman*. În *Brahman* (Realitatea Absolută) nu există nici un fel de *vritti*-suri (modificări ale minţii). El este *nirvikara* (neschimbător), *nirvikalpa* (fără modificări ale minţii) şi *nitya suddha* (etern pur). Această metodă este perfectă şi cea mai eficientă dintre toate. În cazul ei, *vritti*-surile (modificări ale minţii) vor fi cu desăvârşire anihilate.

Cuceriţi reduta pasiunii! Atunci vă va veni uşor să subjugaţi mânia, care nu reprezintă decât un produs direct al pasiunii.

Îndepărtaţi supărarea şi ura din voi prin intermediul dragostei şi iubirii universale. Mânia reprezintă o energie puternică, care nu poate fi bine controlată de o minte obişnuită (*vyavaharic buddhi*); ea poate fi însă controlată prin raţiune pură (*sattvic buddhi*) sau prin *viveka-vichara* (discernământ şi introspecţie).

De fiecare dată când vă supăraţi pe servitorul vostru că nu v-a servit cum trebuie laptele, puneţi-vă următoarea întrebare: "De ce să fiu un sclav al laptelui?" şi atunci valul de supărare se va risipi imediat; în continuare, dacă veţi fi vigilenţi şi veţi avea o voinţă puternică, gândul de supărare pentru că nu vi s-a servit laptele nu va mai răsări niciodată în minte.

Controlaţi sentimentele de supărare prin cultivarea lui *kshama* (iertarea), prin răbdare, toleranţă, dragoste universală (*vishva-prema*), milă, *viveka* (discriminare), *vichara* (introspecţie), *atma-bhava* (aspiraţie pentru cunoaşterea naturii esenţiale a fiinţei, Sinele), prin *nirabhimanata* (liber de ataşamentul egocentric) şi alte astfel de virtuţi. Fiţi iertători şi plini de compasiune faţă de cei care vă fac rău. Consideraţi critica drept o binecuvântare şi un nectar pentru înţelegerea voastră. Amplificaţi în propria voastră fiinţă sentimentul de afectivitate universală prin ajutorul celor aflaţi la nevoie, prin bunătate şi aspiraţie către Divin. Încercaţi de asemenea să evocaţi orice altă stare pură, calmă şi plină de seninătate care v-a marcat mentalul în trecut şi care a reuşit să suprime supărarea, ura sau mânia de care eraţi cuprinşi atunci, conferindu-vă în schimb calmul şi stăpânirea de sine. Când mânia va fi subjugată, violenţa, obrăznicia, mândria şi invidia se vor risipi de la sine. Rugăciunea şi devoţiunea vor dezrădăcina, de asemenea, sentimentele de mânie şi supărare din voi.

Practicaţi *pratipaksha bhavana* (gânduri minunate şi pure, opuse sentimentelor şi gândurilor impure, negative). De fiecare dată când veţi avea tendinţa să vă supăraţi, umpleţi-vă mintea cu gânduri pline de dragoste, iar dacă veţi fi dezolaţi sau deznădăjduiţi, trişti sau necăjiţi, cultivaţi gânduri de bucurie, veselie şi exuberanţă.

Dacă deveniţi foarte nervos, părăsiţi imediat locul pentru o jumătate de oră, plimbaţi-vă mult, repetaţi *mantra* (sunet subtil de rezonanţă cu energiile benefice din macrocosmos): "AUM SHANTIH" de 108 ori; supărarea şi nervozitatea voastră vor dispare.

Când veţi sesiza că nervozitatea are tendinţa să acapareze din ce în ce mai mult psihicul vostru, rămâneţi tăcuţi; păstraţi liniştea. Nu rostiţi cuvinte aspre sau vorbe obscene. Încercaţi să le reţineţi înainte ca ele să se manifeste din mintea subconştientă. Pentru aceasta, însă, va trebui să fiţi mereu în alertă, deoarece gândurile de acest tip tind să se exteriorizeze brusc. Înainte ca sentimentul de mânie să vă cuprindă, în minte are loc o agitaţie (*udvega*). Este necesar să înlăturaţi tocmai această agitaţie din minte înainte ca ea să-şi asume o formă mai gravă şi mai grosieră, precum: spasme ale muşchilor faciali, scrâşnetul dinţilor, ochi injectaţi, etc. Trebuie să vă "pedepsiţi" mintea fără nici un fel de milă. Ca atare, este bine să vă impuneţi o retragere sau o pedeapsă proprie prin realizarea unui post negru de o zi de fiecare dată când veţi sesiza că în minte se manifestă starea de *udvega* (agitaţie).

Dacă eforturile voastre în a vă diminua nervozitatea vor fi perseverente, mânia şi alte sentimente de acest fel vor fi până la urmă complet subjugate. Chiar şi atunci însă, va continua să existe o anumită tendinţă de impacientare, deşi sentimentul mâniei a dispărut; chiar şi acest mic neajuns va trebui, de asemenea, să fie evitat cu grijă, căci pentru acela care se îndreaptă spre o viaşă cu adevărat divină, o astfel de manifestare reprezintă un inconvenient serios.

Iritarea reprezintă o slăbiciune a minţii. Dacă vă enervaţi uşor este ca şi cum aţi fi făcut o nedreptate celor din jur. Îndepărtaţi acest sentiment de iritare prin răbdare, prin *titiksha* (capacitatea de a îndura), prin toleranţă, prin *karuna* (milă, bunătate), prin dragoste şi aspiraţie faţă de Divin (*brahma-bhavana*).

Calmul minţii reprezintă un mijloc direct şi rapid către realizarea lui *Brahman* (Sinele Suprem Absolut).

O persoană calmă poate fi identificată de oricine din jurul ei, întrucât ea îşi îndeplineşte datoriile sale mici şi mari într-un mod apreciat de oricine. O altă persoană este calmă prin modul în care vorbeşte şi acest lucru este, de asemenea, observat de oricine căci, prin natura sa, ea este prietenoasă, are vorba dulce, afectuoasă, are o înfăţişare sinceră şi este gata să vadă întotdeauna tot ceea ce este bun în tine. Este necesar să vă păstraţi calmul în toate cele trei stări: de veghe, de vis şi de somn profund. Astfel, dragostea va fi uşor dezvoltată.

Trebuie să vă dovediţi iscusinţa în a vă păstra mintea în armonie şi echilibru: închideţi ochii; cufundaţi-vă adânc în Sursa Divină. Simţiţi Prezenţa Divină în tot ceea ce vă înconjoară şi mai ales în voi înşivă. Aduceţi-vă aminte întotdeauna de El, Cel ce este locuitorul ascuns şi mult iubit din inimile voastre. Repetaţi-I Numele. Repetaţi Numele Lui chiar şi atunci când vă aflaţi în timpul serviciului, căci astfel veţi câştiga o mare putere spirituală. Meditaţi întotdeauna dimineaţa devreme, înainte

de a vă întâlni cu alţi oameni. De asemenea, va trebui să fiţi deosebit de vigilenţi şi să înlăturaţi nenumăratele tentaţii cotidiene care, în mod obişnuit, ar putea să vă provoace iritarea minţii. Numai atunci veţi putea îndeplini zilnic o muncă minunată, plină de armonie şi bunăstare.

Ura şi modificările ei

Ura şi răutatea sunt două pasiuni foarte puternice; ele sunt atât de adânc implantate în sistemul psihic al omului încât este foarte dificil să fie anihilate. Mândria, de pildă, nu este tot atât de teribilă ca ura şi răutatea. Atunci când un om ocupă o poziţie înaltă în societate şi câştigă mulţi bani, fiind de aceea onorat şi respectat de toţi, este posibil ca el să devină foarte mândru. Dacă însă el va pierde acea poziţie socială şi nu va mai câştiga bani, mândria lui se va risipi imediat. Spre deosebire de acest exemplu, ura şi răutatea sunt două pasiuni înveterate, fiind nevoie de mari eforturi şi un timp îndelungat pentru a fi stârpite.

Prejudecata, intoleranţa, voinţa greşit orientată sau malefică (*ghrina*), insolenţa, impertinenţa, disprețul — toate aceste *vritti*-suri (modificări ale minţii) reprezintă modificări ale emoţiilor cauzate de ură. Dacă se manifestă în repetate rânduri, suspiciunea sfârşeşte prin a deveni prejudecată. Apoi, prejudecata se va dezvolta în rea-voinţă (*ghrina*) şi în intoleranţă. Rea-voinţa reprezintă o formă mai atenuată a urii. Când se manifestă des, ea se transformă în ură. Ura întreţinută mult timp conduce la o acerbă răutate sau la extremă vrăjmăşie.

Prejudecata

Prejudecata sau antipatia fără raţiune, înclinaţia către aspectele negative şi intoleranţa reprezintă cele trei *vritti*-suri (modificări ale minţii) care nu trebuie să se manifeste în mentalul unei fiinţe umane. Prejudecata face ca mintea şi creierul să devină lipsite de sentiment, de afectivitate, de compasiune, să fie reci şi aspre în decizii. Prin ea însăşi, mintea nu poate gândi cu adevărat. Prejudecata reprezintă un fel de navă mentală. Dacă, de pildă, aveţi prejudecăţi împotriva credinţei islamice, nu veţi putea înţelege niciodată învăţăturile lui Mahomed prezentate în Coran, căci nici creierul şi nici mintea nu vor vibra într-un mod armonios pentru a-şi însuşi ideile spirituale ale Coranului. Aceasta, deoarece prejudecata a impus minţii un fel de împietrire, de lipsă de maleabilitate în ceea ce priveşte înţelegerea şi adaptarea la noi concepte şi idei.

Prejudecata este precum o rană deschisă a corpului fizic prin care se scurge puterea voinţei omului. În vederile şi credinţele proprii trebuie să acordaţi câte un loc fiecărei şcoli filozofice şi religii existente. O anumită religie convine unei anumite naţiuni, în conformitate cu treapta de evoluţie pe care aceasta se află, cu

temperamentul şi capacitatea de înţelegere a poporului respectiv. *Arya Samaja, Brahmo Samaja*, Mişcarea noii gândiri, Ocultismul, şi felurite alte culte şi credinţe servesc diferite interese în această lume. Prejudecata este, deci, doar o antipatie, o credinţă anticipată, fără raţiune; de aceea, ea trebuie să fie îndepărtată prin eforturi repetate şi printr-o gândire justă.

Intoleranţa

Intoleranţa reprezintă un gen de îngustime a minţii datorată unor credinţe, convingeri şi vederi limitate, lipsite de o înţelegere reală a lucrului în sine. Prin contrast, va trebui să fiţi foarte detaşaţi şi imparţiali în ceea ce priveşte vederile voastre. Mintea este mult deranjată de prezenţa intoleranţei. Deşi propriile voastre puncte de vedere ar putea fi diametral opuse părerilor celorlalţi, trebuie totuşi să daţi dovadă de o deplină îngăduinţă. Un om îngăduitor este caracterizat întotdeauna de o inimă largă. Toleranţa aduce cu ea pacea îndelungată.

Insolenţa

Insolenţa caracterizează o natură trufaşă. Ea reprezintă aroganţa şi disprețul cu care sunt trataţi ceilalţi, semnificând o îndrăzneală brutală. Insolenţa are o natură răutăcioasă şi lipsită de respect; comportamentul insolent este rudimentar, necivilizat şi trufaş, violând regulile stabilite în societate. Un om insolent îşi va atrage întotdeauna dezaprobarea celor din jur. Atacurile sale se manifestă prin cuvinte, prin acţiuni sau sunt atacuri ce denotă disprețul ori triumful său.

Cum să stârpim ura

Când ura, prejudecata, gelozia, mânia, pofta, etc., coexistă în minte, nu este posibilă atingerea nici unei stări de *samadhi* (starea de supraconştiinţă în care este experimentat Absolutul), sau a uniunii cu Divinul. Îndepărtaţi aceste defecte prin dragoste, *titiksha* (putere de îndurare), *brahma-bhavana* (gânduri pline de aspiraţie şi credinţă îndreptate către Divin), prin *atma-drishti* (viziunea Sinelui lăuntric), *satsanga* (compania celor înţelepţi) şi *vichara* (introspecţie).

Dragostea este cea mai mare putere pe acest pământ şi în întregul univers. Din acest punct de vedere, *karuna* (milă, bunătate) constituie cea mai înaltă *sadhana* (practică spirituală). Nu provocaţi durerea altora ci, dimpotrivă, alinaţi-o acolo unde ea există; aceasta înseamnă *karuna*.

Acela care poate iubi un alt om dovedeşte că se iubeşte şi pe sine însuşi. Acela care oferă cu bunătate câţiva bănuţi unui om sărman, copleşit de necazuri, îşi face lui însuşi un mare bine. Căci nu există nimic altceva mai important în acest univers,

decât a-ţi afla propriul tău Sine. Cel care, însă, este violent, urăşte ori asupreşte pe un altul, provoacă aceleaşi rele şi asupra lui însuşi.

Atunci când gândurile răzbunării şi urii vă răsar în minte, încercaţi mai întâi să controlaţi corpul fizic şi vorbirea. Astfel, abţineţi-vă să rostiţi vorbe aspre şi injurii. Nu criticaţi şi nu loviţi pe alţii. Dacă veţi reuşi aceste lucruri timp de câteva luni, gândurile răzbunării — nemaiavând motiv să se manifeste în afară — vor muri de la sine. Această practică este prescrisă întrucât s-a dovedit extrem de dificil să se controleze gândurile răzbunării şi ale urii chiar de la început, fără a recurge mai întâi la controlul corpului şi a vorbirii.

Vichara (introspecţia) constantă şi dezvoltarea diferitelor virtuţi cum ar fi: *prema* (afectivitate), *daya* şi *karuna* (dragoste, compasiune, milă, simpatie) vor stârpi cele două pasiuni violente care sunt ura şi răutatea.

Atunci când se manifestă ura în voi reflectaţi profund asupra binefacerilor dragostei; încetul cu încetul ura se va risipi. Binecuvântarea dragostei este infinită. Acela care are parte de ea este veşnic fericit. El nu va mai avea nicicând coşmaruri, fiind mereu îndrăgit atât de oameni cât şi de celelalte vieţuitoare. *Deva*-surile (zeităţile) îl vor proteja mereu. Nici focul, nici otrava şi nici sabia nu-l mai pot atinge. Înfăţişarea lui este senină, iar mintea se poate concentra foarte repede. Murind în pace, spiritul său se va îndrepta spre *Brahma-loka* (planul de conştiinţă spirituală a lui *Brahma* — Creatorul).

Este bine să nu vă faceţi niciodată duşmani. De asemenea, nu întreţineţi gânduri ostile, duşmănoase, împotriva altor persoane care v-au făcut vreun rău. Dacă, de exemplu, în timp ce vă îndreptaţi gândurile spre cel ce v-a ofensat — în voi se naşte ura, atunci va trebui să o înlăturaţi repetând de multe ori că iubiţi acea persoană. Pentru a ajuta acest proces, rechemaţi din memorie sentimente pline de afecţiune, precum şi imaginile altor persoane ce au dovedit faţă de voi, în diverse ocazii, multă bunătate şi dragoste. Amintiţi-vă în acest sens de povestea lui Pavahari Baba şi Jaya Deva, autorul *Gita*-ei *Govinda* din *Bhakta vijaya*, care s-a rugat, profund absorbit, lui Dumnezeu, obţinând astfel *mukti* (eliberarea finală) pentru duşmanul său — tâlharul care i-a tăiat ambele mâini.

Serviţi-l cum se cuvine pe cel care-l urâţi. Împărtăşiţi cu el tot ceea ce aveţi; oferiţi-i ceva de mâncare; spălaţi-i picioarele; cereţi-vă iertare într-un mod sincer. Astfel, ura voastră se va micşora până când va dispare cu totul. La rândul său, celălalt va începe şi el să vă iubească. Darurile şi cuvintele bune şi alese îi îmbunează pe cei răi, deoarece oamenii sunt deosebit de receptivi la aşa ceva.

Însă dacă veţi oferi fără tragere de inimă o pătură unui om nevoiaş, aceasta nu va însemna de loc o *dana* (un act caritabil), ci va reprezenta doar o acţiune egotică, deoarece mintea va aştepta orice ocazie şi prima şansă care i se va ivi, pentru a-şi lua pătura înapoi. De aceea, dăruiţi orice din inimă.

Sadhana egalei viziuni

Ajutaţi-i pe toţi cei din jurul vostru. Serviţi-l pe Dumnezeu în toate; iubiţi totul; respectaţi totul. Dezvoltaţi astfel în voi sentimentul iubirii cosmice. Fiţi cuprinşi de acea aspiraţie divină, pur spirituală, pentru cunoaşterea Esenţei Sinelui lăuntric (*Atma-bhavana*) şi, de asemenea, străduiţi-vă să percepeţi totul din jur ca fiind însăşi acest Sine (*Atma-drishti*). De aceea, viziunea voastră asupra lumii ce vă înconjoară, cât şi a lumii din interior va trebui să fie perfect egală (*sama-drishti*). În acest fel ura va dispare cu desăvârşire. *Sadhana* (practica spirituală) a egalei viziuni este extrem de dificilă, însă eforturile susţinute şi constante vă vor conferi în cele din urmă succesul. Cei care vor dori să înlăture linia ce îi separă de cunoaşterea cu adevărat spirituală, a egalei viziuni, vor căuta să-şi dezvolte dragostea pentru o persoană apropiată, apoi pentru alta indiferentă lor şi, în cele din urmă, pentru un duşman. Procedând astfel, inima lor se va purifica foarte mult, devenind extrem de iubitoare şi delicată, conducând repede spre o profundă meditaţie (*dhyana*).

Deşi putem face deosebire între un hoţ şi un om onest, va trebui să-l iubim pe primul ca şi pe cel de-al doilea. O minte obişnuită îl va urî pe tâlhar, îl va considera în afara celorlalţi oameni şi se va considera pe ea însăşi complet separată de acest tâlhar; totuşi, un adevărat înţelept (*jnanin*) îl va iubi pe hoţ sau pe tâlhar întocmai ca şi pe Sinele său.

Când vă veţi aminti că, de fapt, un criminal sau un escroc va fi poate un sfânt în viitor şi că acum el posedă toate calităţile divine într-o formă latentă, veţi începe să iubiţi pe oricine şi orice din această creaţie infinită. Astfel, ura împotriva unor asemenea persoane se va risipi lent. Atingerea unor stări înalte de conştiinţă reprezintă doar o chestiune de timp în evoluţia criminalului sau a escrocului.

Aspirantul la spiritualitate care doreşte să-şi dezvolte cele patru calităţi divine, adică: dragostea, mila, simpatia şi egala viziune a minţii, va trebui ca, mai întâi, eliminând unele din obiceiurile sale nenecesare, să abordeze meditaţia, practica *asana*-surilor (posturilor fizice) şi a tehnicilor de respiraţie. Pentru aceasta, el va trebui să renunţe la micul dejun şi, de asemenea, să înlăture picoteala de după masă; să se aşeze confortabil pe un scaun, într-un loc retras şi să înceapă să mediteze asupra neajunsurilor datorate urii, cât şi asupra nenumăratelor avantaje ale răbdării şi ale îngăduinţei. Astfel, datorită acestei practici, ura se va rispi lent şi îngăduinţa, indulgenţa, toleranţa se vor dezvolta foarte mult. Omul care este copleşit de ură şi a cărui minte este asaltată de aceasta omoară alte fiinţe. Prin antiteză, răbdarea, perseverenţa, constituie cele mai înalte virtuţi. Nimic nu poate depăşi puterea unui gest iertător sau plin de îngăduinţă. Acela care posedă astfel de virtuţi este cu adevărat o fiinţă divină.

În universul relativ ce ne înconjoară, nimic nu este absolut drept sau absolut rău. Binele şi răul nu reprezintă decât produse ale minţii. Fiecare om are dreptate

din punctul său de vedere şi, ca atare, există câte un sâmbure de adevăr în fiece lucru. Punctul propriu de vedere este factorul determinant în viaţa oricărui om. Când înţelegerea este luminată de înţelepciune, punctul de vedere sau viziunea acelei fiinţe este largă şi cuprinzătoare. Însă atunci când ea este umbrită de ignoranţă, punctul de vedere este îngust, limitat şi unidirecţional. Viziunea, înţelegerea cuprinzătoare, reprezintă un semn al expansiunii inimii şi conştiinţei omului. O fiinţă care posedă o asemenea înţelegere este liberă de suspiciuni, prejudecăţi şi intoleranţă. O astfel de viziune şi înţelegere cuprinzătoare poate rezulta din călătorii îndelungate, dintr-o naştere bună, dintr-un studiu aprofundat, poate fi stimulată prin *satsanga* (compania celor înţelepţi), prin ajutorul oferit celor din jur, prin meditaţie, etc. Un om cu vederi largi observă lucrurile în adevăratul lor sens. Viziunea amplă creează armonie şi bunăstare. Dimpotrivă, viziunea îngustă naşte lipsa de armonie şi dezacordul.

Anticiparea şi zgârcenia

Memoria şi anticiparea sunt două *vritti*-suri (modificări ale minţii) care nu sunt în avantajul aspirantului la spiritualitate, ferm orientat spre deobândirea cunoaşterii complete de sine. Cu toate acestea, de multe ori se poate dovedi folositoare amintirea unei trăiri spirituale elevate, sublime, din trecut, actualizată astfel în prezent prin intermediul memoriei. De asemenea, fixarea unor scopuri spirituale şi a unor ţeluri înalte pentru viitor poate stimula mult practica spirituală (*sadhana*) unui neofit, fie prin raportarea la exemplul altor mari înţelepţi şi eliberaţi, ori în virtutea unor stări spirituale deja dobândite. În general, însă, memoria şi anticiparea unor aspecte gregare este de natură să încetinească sau chiar să împiedice procesul de elevare spirituală a yoghinului. *Pratyasa* (anticiparea) şi *parigraha* (zgârcenia, avariţia) fac din om un adevărat cerşetor în această lume, distrugându-i puterea voinţei. De aceea, feriţi-vă să anticipaţi vreodată ceva anume. Anticiparea hrăneşte mintea şi cauzează lipsa de odihnă. Încercaţi să vă educaţi spiritul astfel încât să nu aşteptaţi nimic deosebit. Dacă veţi urma acest sfat nu veţi fi niciodată dezamăgiţi. Uitaţi orice aparţine lumii fenomenale; chiar şi prezenţa unui lucru ce ar favoriza luxul trebuie îndepărtată imediat. Astfel veţi deveni puternici. Singura amintire viabilă şi care trebuie să persiste mereu în mintea voastră este cea a gândului îndreptat spre Dumnezeu. Orice altceva constituie doar un simplu vis, căci lumea însăşi este un lung vis.

Îndepărtaţi zgârcenia care, poate, vă caracterizează fiinţa, prin *santosha* (satisfacţie, mulţumire de sine), prin integritate, detaşare faţă de bani şi alte bunuri materiale şi prin mila şi bunătatea arătată faţă de ceilalţi semeni. Nu întreţineţi nici un fel de speranţe şi astfel veţi fi scutiţi de dezamăgiri. *Santosha* (mulţumirea de sine) este unul din cei patru apărători ai Eliberării Finale (*moksha*). O minte fericită, veselă şi mulţumită este o continuă sărbătoare pentru acea fiinţă care o posedă. Dacă

deţineţi *santosha* (mulţumirea de sine), veţi căpăta ajutor şi de la ceilalţi trei apărători şi anume: *sama* (calmul minţii obţinut prin eliminarea *vasana*-surilor (dorinţelor latente subtile)), *vichara* (introspecţie) şi *satsanga* (compania celor înţelepţi). Cu ajutorul acestor patru santinele veţi putea ajunge în curând la *Brahma-jnana* (cunoaşterea lui *Brahman* (Realitatea Absolută) ce reprezintă ultimul ţel al vieţii omului pe acest pământ).

Moha şi remediul ei

Moha (iluzia, amăgirea, minciuna, etc.) reprezintă o armă puternică a manifestării duale (*maya*). Niciodată să nu afirmi, prietene drag, că dorinţa este mai puternică decât *moha* (iluzia). *Moha* (amăgirea, iluzia) este tot atât de puternică şi periculoasă ca şi dorinţa. *Moha* (iluzia) făptuieşte trei lucruri importante: ea creează ideea posesiunii, ideea de "al meu" (soţia mea, fiul meu, casa mea, etc.); dă naştere unui ataşament şi unei iubiri deseori infatuată faţă de corp, soţie, fiu sau proprietate; şi, în sfârşit, ea crează *nitya-buddhi* (ideea de stabilitate), de realitate aparentă în obiectele perisabile ale lumii. Astfel, *moha* (iluzia) poate face ca un lucru fals să ne apară ca fiind adevărat. Lumea însăşi se prezintă ca fiind reală tocmai datorită lui *moha* (amăgirii, iluziei). Corpul este considerat drept *atman* sau Sinele pur, ceea ce se datorează de asemenea influenţei iluzorii a *moha*-ei (iluziei).

Deşi ştiţi prea bine că trupul unei femei este alcătuit din carne, oase, piele, păr, sânge, urină şi fecale, totuşi tindeţi mereu, plin de pasiune, către o astfel de formă. De ce? Toate aceste lucruri se întâmplă datorită forţei extraordinare a lui *raga* (atracţie), *moha*-ei (iluziei), *samskara*-surilor (impresiilor din subconştient), *vasana*-surilor (dorinţelor în formă subtilă) şi *kalpana*-ei (imaginaţiei). Când însă veţi ajunge la *vasana kshaya* (anihilarea *vasana*-surilor (a dorinţelor latente subtile)), prin *vichara* (introspecţie) şi *viveka* (discriminare), atunci veţi privi detaşaţi orice nume sau formă din această manifestare, indiferent că ele se vor afla sau nu în posesia voastră. Orice schimbare în viaţa exterioară se va reflecta negreşit şi în viaţa voastră lăuntrică. Pentru aceasta, însă, este absolut necesar să se înceapă cu o renunţare exterioară.

De obicei, mintea este atrasă de sclipirile puternice, de frumuseţe, inteligenţă, culori variate şi sunete plăcute. Este bine să nu vă lăsaţi înşelaţi de astfel de lucruri iluzorii. Astfel, întrebaţi-vă mereu în adâncul fiinţei voastre: care este *adhisthana* sau substratul, fundalul acestor lucruri? În cele din urmă veţi descoperi că există doar o singură Esenţă Imuabilă în spatele minţii şi a obiectelor din acest univers înşelător a simţurilor. Această Esenţă este atotcuprinzătoare (*paripurna*) şi atotcunoscătoare. Ea este *Brahman* (Realitatea Absolută) din *Upanishade* (scrieri sacre hinduse). Voi înşivă sunteţi această esenţă: "TAT TVAM ASI" — dragii mei cititori!

Mândria

Mândria reprezintă un sentiment de superioritate faţă de ceilalţi. Ea este de nouă feluri: 1) mândrie fizică (mândria de a poseda o forţă fizică deosebită); 2) mândria intelectuală (mândria de a fi — învăţat şi cunoscut multe); 3) mândria morală (mândria de a poseda înalte virtuţi morale); 4) mândria psihică (mândria de a poseda puteri psihice deosebite sau *siddhi*-suri); 5) mândria spirituală; 6) mândria unei obârşii nobile; 7) mândria puterii, sănătăţii şi a altor posesiuni; 8) mândria de a fi cuceritor; şi 9) *raja mada* (mândria suveranităţii). Toate aceste tipuri de mândrie vor trebui imediat înlăturate din fiinţa voastră.

Înlăturaţi mândria prin *viveka* (discriminare), căci totul este *anitya* (tranzitoriu). Aşadar, de ce să vă mai împăunaţi în van cu mândria voastră?

Aroganţa este şi ea o formă a mândriei. Ea reprezintă o idee nejustă a importanţei de sine, pretinzând în acest chip prea mult.

Darpa înseamnă vanitate. Vanitatea este un spectacol nejustificat şi se bazează pe aspecte false. Deseori, omul se umflă în pene chiar dacă nu posedă nimic. Un om mândru posedă totuşi ceva, însă cel vanitos nu are nimic. Aceasta este diferenţa dintre mândrie şi vanitate. Putem spune chiar că vanitatea reprezintă o formă a unei mândrii exagerate.

Ipocrizia (*dambha*) pretinde existenţa unui anumit lucru deşi în realitate aşa ceva nu este adevărat. Ipocrizia înseamnă prefăcătorie. Ea reprezintă ascunderea, tăinuirea adevăratului caracter al cuiva. Ipocrizia este opusul *adhambhitva*-ei (modestie, simplitate, lipsă de pretenţii) din *Bhagavad-Gita* (XIII,7). Un ipocrit pretinde întotdeauna a fi ceea ce nu este de fapt, cu scopul de a obţine bani, onoruri, faimă sau orice altceva de la ceilalţi.

Ipocrizia, falsitatea, înşelăciunea, avariţia şi *trishna* (aviditate, lăcomie) sunt strâns înrudite, constituind membrii unei singure familii. De pildă, ipocrizia este descendenta avariţiei sau zgârceniei; pe de altă parte, falsitatea este fiica ipocriziei, *trishna* sau lăcomia este mama ipocriziei. Ipocrizia nu poate dăinui nici un moment fără fiica ei, falsitatea, şi fără să fie acompaniată de zgârcenie şi lăcomie (care sunt tatăl şi mama). Când în minte încep să se manifeste dorinţele pentru obiecte, ia naştere lăcomia pentru bani, căci fără bani nu poate exista plăcere. Pentru a-şi satisface setea de bani, oamenii devin ipocriţi şi mincinoşi, înşelând pe alţii. Cauza de bază pentru toate acestea o constituie pofta pentru plăcere. Diplomaţia nesinceră şi falsitatea sunt vechi aliaţi ai lăcomiei şi urii.

Plinătatea de sine sau îngâmfarea este efectul vanităţii, mândriei şi ipocriziei (*dambha*). Îngâmfarea reprezintă un *vritti* (modificare a minţii) determinat de predominanţa lui *rajas guna* (a pasiunii, acţiunii) în fiinţă. Îndepărtaţi-o prin gândire justă (*viveka*), prin *vichara* (introspecţie), prin practica unor virtuţi alese, prin umilinţă.

Gelozia şi modificările ei

Gelozia reprezintă o formă de mânie continuă. Blamarea, acuzarea, batjocorirea, ridiculizarea, critica nejustă, condamnarea, şicanarea, calomnia, înjosirea, bârfirea, denunţarea, provocarea de scandaluri, nevoia de compătimire, jeluirea — toate acestea provin de la gelozie — fie că aceasta se află într-o formă mai gravă sau mai puţin accentuată. Ele indică lipsa unei educaţii mentale potrivite, cât şi a unei înţelegeri juste din partea persoanei respective.

Zeflemisirea înseamnă a condamna într-un mod sarcastic. Tracasarea înseamnă a chinui sau irita o altă persoană prin intermediul cuvintelor. Râsul batjocoritor semnifică dispreţul prin mimica feţei. Privirea aspră este marcată de încruntarea sprâncenelor precum în cazul mâniei. A fi ridicol înseamnă a te arăta deştept prin ceea ce vorbeşti şi făptuieşti, fără a reuşi însă decât să provoci râsul. Într-un astfel de caz eşti luat în derâdere şi în bătaie de joc, fiind un motiv de distracţie pentru cei din jur. Este necesar să evitaţi toate aceste lucruri atunci când sunteţi în compania altora, întrucât astfel de comportamente pot provoca rupturi de prietenie, pot da naştere unor sentimente contrarii şi ostilităţii. Cuvintele trebuie să fie blânde, dar marcate de sentimente puternice; dacă sunt aspre, ele vor provoca ceartă. Un singur cuvânt nelalocul lui poate rupe o prietenie de ani de zile într-un singur minut. Cuvântul sau sunetul reprezintă o forţă colosală. El este *shabda Brahman* (sunetul primordial). Cuvântul este o adevărată *Shakti* (putere).

Între un simplu comentariu şi o critică sau act de condamnare există o mare diferenţă. Un simplu comentariu este permis şi el nu trebuie ocolit. Puteţi renunţa definitiv la el numai atunci când v-aţi retras într-una din grotele singuratice din munţii Himalaya. Dacă nu urâţi pe cineva anume, dacă nu sunteţi gelos şi dacă-i subliniaţi în timpul unei conversaţii ce o purtaţi cu el, atât slăbiciunile cât şi virtuţile lui: "Domnul Thomas este o persoană onestă, iubitoare, bună şi simpatică, este umil şi spune adevărul dar, pe de altă parte, este extrem de iritabil şi nervos" — aceasta nu înseamnă deloc o critică sau condamnare, deşi aţi scos în evidenţă defectele domnului Thomas. Condamnându-i pe ceilalţi, nu faceţi decât să le punctaţi defectele şi să le exageraţi slăbiciunile. Omul modern este obişnuit să critice ori de câte ori are ocazia şi se adresează în acest sens oricui vrea să îl asculte, chiar fără să fie întrebat. De fapt, în adâncul inimii voastre sunteţi geloşi pe cei pe care-i condamnaţi. Din această cauză vreţi să-i denigraţi şi să-i calomniaţi.

Dacă veţi privi întotdeauna la greşelile altora, veţi sfârşi în cele din urmă prin a vi le însuşi chiar voi, gândindu-vă mereu la ele. Îndreptaţi-vă întotdeauna privirea şi gândurile către partea bună din fiecare om, ignoraţi-i defectele. În acest fel, ura se va risipi, iar dragostea va spori în intensitate.

A găsi greşeli altora, a-i condamna şi calomnia şi a provoca ceartă şi intrigă — toate acestea sunt mari defecte şi neajunsuri ale caracterului uman. Defectele şi slăbiciunile sunt însă două lucruri diferite. Mânia, de pildă, este un defect; dar

obiceiul de a servi ceaiul la o oră fixă este o slăbiciune. A fi prea sentimental este, de asemenea, o slăbiciune. Atât defectele, cât şi slăbiciunile, vor trebui să fie pe deplin eliminate prin înlocuirea lor cu virtuţi spirituale.

Cum să eliminăm gelozia

Există trei căi principale de a elimina gelozia:

1) *midhya drishti* (*dosha drishti*) (adică, înţelegerea că universul este nereal): "Întreaga lume cu toate plăcerile, bogăţiile şi luxul ei nu reprezintă decât o mare iluzie. Aşadar, ce pot eu câştiga dacă sunt gelos pe un altul?" Când oricare dintre voi va gândi astfel, în mod matur, de câteva ori pe zi, *vritti*-ul (modificarea minţii) corespunzător geloziei se va diminua încetul cu încetul până când va dispare complet. El constituie rădăcina tuturor mizeriilor şi necazurilor omului, fiind adânc infiltrată în minte.

2) *bhratri bhava* (sentimentul fraternităţii şi unităţii universale). De obicei nu sunteţi geloşi pe prietenul vostru cel mai bun şi nici pe fratele vostru drag. În aceste cazuri, deveniţi unul cu prietenul sau fratele vostru, deoarece simţiţi din toată fiinţa că tot ceea ce le aparţine lor este şi al vostru. Această atitudine va trebui să o aveţi faţă de oricine. Va trebui să-i iubiţi pe ceilalţi aşa cum o faceţi cu fratele sau prietenul vostru. Atunci nu vă veţi mai confrunta cu *vritti*-surile (modificări ale minţii) de gelozie.

3) aceasta este o etapă avansată: repetaţi mereu propoziţia "eu sunt totul", "eu sunt în toate". Conştientizaţi prezenţa voastră pretutindeni în acest macrocosmos infinit. Meditaţi asupra faptului că *Atman*, adică propriul vostru sine se află oriunde. Întreţinând astfel de gânduri, gelozia se va risipi de la sine. Pentru aceasta va trebui să repetaţi mereu: "*Vasudeva* este totul". *Vasudeva* este unul din numele Divinului şi înseamnă atotcuprinzător. Veţi simţi atunci o fericire infinită care nu poate fi descrisă prin cuvinte.

Dacă veţi plasa o oglindă mare în faţa unui câine şi veţi ţine o bucată de pâine în faţă, câinele va începe imediat să latre la propriul lui chip din oglindă. El îşi imaginează că vede un alt câine. Tot astfel, omul îşi poate vedea propria sa imagine, utilizând oglinda minţii în toţi oamenii din jur; dar, precum câinele, el îşi închipuie în mod eronat că semenii lui sunt diferiţi de el şi astfel, treptat, ajunge să cultive sentimente de ură şi gelozie împotriva lor.

Frica — o boală cumplită

Frica este un mare flagel uman. În sine, frica reprezintă un gând negativ; acest gând este dușmanul vostru cel mai aprig, asumându-și forme variate precum: frica de moarte, frica de boală, de critica societății, frica de a vă pierde bunurile materiale sau banii, etc. Frica distruge bunăstarea și prosperitatea unei vieți, îl face pe om nefericit și-i provoacă numai necazuri.

Unii pot înfrunta cu bravură exploziile bombelor sau șuieratul gloanțelor pe câmpul de bătălie. Însă tot ei sunt aceia cuprinși de o mare frică față de critica celor din jur sau a opiniei publice. Alții pot înfrunta fără teamă un tigru în mijlocul junglei, dar sunt îngroziți de bisturiul medicului în sala de operație. Este necesar, deci, să eliminați orice fel de frică.

Puterea imaginației intensifică frica. Frica se datorează iluziei, amăgirii (*moha*) și atașamentului față de corpul fizic, grosier, rezultat direct al ignoranței (*avidya*) omului în această lume. Atașamentul față de propriul corp și identificarea cu acest corp fizic (*dehadhyasa*) reprezintă cauzele principale ale fricii. Acela care va putea realiza natura efemeră a învelișului sau corpului lui fizic (*annamaya kosha*), fie prin yoga sau *jnana* (cunoaștere discriminativă), va fi liber de orice frică. Acela care a cucerit frica, a cucerit orice, câștigând totodată și supremația asupra minții.

Unii oameni leșină atunci când văd mult sânge. Din același motiv, alții nu pot urmări o operație chirurgicală. Toate acestea reprezintă slăbiciuni mentale. Unele persoane nu pot mânca dacă în apropiere se află excremente sau materii vomitate. Toate aceste slăbiciuni mentale trebuie eliminate prin *vichara* (introspecție).

O minte calmă înseamnă mult curaj. Astfel, veți putea să faceți față fără nici un pic de frică uriașelor piedici și dificultăți în drumul vostru spiritual. Această minte calmă își are rădăcinile și sursa în însăși esența creatoare, care este Sinele. *Abhaya* (lipsa fricii) este una din *daivi sampata*-suri (calități divine). Gândiți mereu și meditați la faptul că voi sunteți *Atman* (Sinele esență). Încetul cu încetul, veți reuși să vă dezvoltați mult curajul. Singură ideea că voi sunteți Sinele Nemuritor (*Atman*) poate distruge cu eficiență orice fel de frică. Aceasta este singura modalitate fără greș, singurul remediu universal pentru boala cumplită care este frica. Meditați asupra faptului că sunteți nemuritori (*amrita*) și fără frică (*abhaya*). Treptat, frica va dispare. Dezvoltați virtutea pozitivă contrară fricii, adică curajul. Astfel, frica se va risipi.

Îndoiala

Îndoiala reprezintă un mare chin pentru minte. Ea își făurește o întreagă lume numai pentru sine, făcându-l mereu pe om să sufere. Îndoiala nu ia sfârșit niciodată; dacă o îndoială a dispărut, o alta îi va lua locul imediat. Acesta este jocul minții. Tăiați, deci, nodul îndoielii cu sabia înțelepciunii. Dacă toate îndoielile vor dispare prin *Brahman-jnana* (cunoașterea lui *Brahman*, adică a Realității Absolute), atunci mintea va fi complet anihilată.

Gândurile despre grijile noastre cotidiene, cât și cele asociate fricii, reprezintă forțe negative în noi. Ele otrăvesc însăși sursele vieții și distrug armonia, eficiența, vitalitatea și vigoarea; dimpotrivă, gândurile opuse, de bunăstare, fericire și curaj, liniștesc mintea și amplifică eficiența mentală. Astfel, fiți mereu plini de voioșie, zâmbiți și râdeți cât mai mult.

Vritti-surile dăunătoare sunt adevărații voștri dușmani. Distrugeți-le

Cine este adevăratul vostru dușman? El este instrumentul mental intern (*antahkarana*) plin de *vritti*-suri (modificări ale minții) rele. Numai acea minte care este liberă de atașament, iluzie, gelozie, poftă, egoism și mânie, se poate bucura de gânduri constant îndreptate spre Dumnezeu. Dacă oglinda din camera voastră este murdară nu veți putea să vă vedeți bine chipul. Tot astfel, dacă oglinda minții este impurificată prin acumularea de diferite *mala*-suri (diferite tendințe negative: *kama* (dorința, pofta sexuală), *krodha* (mânia), etc.), lumina și conștiința lui *Brahman* (Realitatea Absolută) nu se vor putea reflecta în minte. Când însă mintea se va purifica și va deveni *sattva*-ică, ea va fi pregătită corespunzător (*yogayukta*) să-l reflecte pe *Brahman* (Stăpânul Absolut) în toată splendoarea sa.

Oricare ar fi sistemul yoga pe care-l practicați: *karma yoga* (yoga faptei), *bhakti yoga* (yoga devoțiunii), *raja yoga* (yoga regală), sau *jnana yoga* (yoga cunoașterii), va trebui să fiți liberi de gelozie, de ură, atașament, mândrie și egoism și să dețineți un control perfect asupra *indriya*-surilor (organelor de simț). *Cittashuddhi* (puritatea minții), *yama* (reguli morale) și *nyama* (reguli etice) sunt un element comun în orice formă de yoga. Ce-ar putea face un om care practică *karma yoga* (yoga faptei) dacă el nu se controlează deloc și, în plus, este foarte egoist? Dacă vreți totul numai pentru voi, dacă vă place atât de mult luxul și dacă sunteți incapabili să aveți un cât de mic control asupra impulsurilor și dorințelor care vă domină mintea, cum mai puteți spera să fiți îngăduitori cu alții? Puteți ajunge la comuniunea deplină cu tot ceea ce vă înconjoară, cu infinitul macrocosmos, fiind plini de dragoste și iubire, ajutându-i altruist pe alții și dând dovadă de o bunătate complet dezinteresată.

Aspiranții la spiritualitate vor trebui să abandoneze în totalitate *vritti*-surile

(modificările minţii) rele descrise mai sus. Acestea sunt cunoscute sub numele de *ashuri sampat* (trăsături negative). Fie că trăiţi într-un oraş sau meditaţi într-o peşteră din munţii Himalaya, este acelaşi lucru dacă vă confruntaţi cu o minte tulburată. Gândurile le veţi purta întotdeauna cu voi, chiar dacă vă deplasaţi în cel mai arid şi singuratic deşert; mintea va rămâne aceeaşi. Adevărata pace spirituală provine din interiorul vostru. Iritarea, mânia, nerăbdarea, răzbunarea, suspiciunea, prejudecăţile, ranchiuna, antipatia, intoleranţa, zbuciumul continuu, depresiunea mentală, emoţiile violente — toate acestea trebuie înlăturate definitiv printr-o *sadhana* (practică spirituală) adecvată, dezvoltându-vă astfel calităţile *sattva*-ice (pure); prin meditaţia asupra lui "AUM" şi prin *vichara* (introspecţie) neîntreruptă, numai atunci veţi putea obţine pacea spirituală desăvârşită. Dezvoltând cu perseverenţă *daivi sampata*-surile (calităţile divine cum ar fi: *karuna* (bunătatea), *satya* (rostirea adevărului), *ahimsa* (non-violenţa), *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală), etc.) însuşirile negative vor fi complet eliminate.

Pratipaksha bhavana sau metoda substituirii

Pratipaksha bhavana poate fi definită simplu ca metoda substituirii. Când în minte apare un gând ce semnifică o dorinţă impură, substituiţi-l cu gânduri despre puritate. De pildă, începeţi să citiţi din *Bhagavad-Gita* sau din *Upanishada*-e, cântaţi imnuri devoţionale dedicate Divinului (cum ar fi *Hari Bhajana*) şi, astfel, gândurile impure vor dispare. Atunci când sunteţi cuprinşi de mânie, înlocuiţi această stare cu gânduri despre dragoste. Amintiţi-vă despre calităţile şi nobilele trăsături de caracter ale celui pe care-l urâţi; amintiţi-vă tot timpul de faptele lui bune. Oferiţi-i dulciuri, fructe şi lapte; vorbiţi-i cât puteţi mai frumos. Rădeţi împreună. Transfiguraţi-l în marele zeu *Shiva*, sau *Narayana*, atunci când îi îndepliniţi o rugăminte. Astfel, ura va dispare aproape fără să vă daţi seama. Când frica îşi face loc în voi, umpleţi-vă mintea cu gânduri despre curaj. Atunci când sunteţi iritaţi meditaţi asupra virtuţilor de înţelegere şi toleranţă, de răbdare şi cumpătare. Gândurile negative vor dispare de la sine. Dacă sunteţi într-o pasă proastă, depresivă, tristă, umpleţi-vă mintea cu idei de bucurie şi exaltare. Dacă sunteţi bolnavi, gândiţi-vă că sunteţi sănătoşi, puternici şi viguroşi. Practicaţi această metodă, căci prin ea veţi găsi bogăţii nemăsurate.

Fiecare gând, emoţie sau stare produce o vibraţie puternică în oricare celulă a corpului şi lasă o impresie pe măsură. Dacă veţi dobândi abilitatea de a reproduce în minte gânduri opuse, contrare stărilor negative de moment, vă veţi îndrepta repede către o viaţă fericită şi armonioasă, plină de pace şi putere. Un gând bun, de dragoste, va neutraliza practic imediat un gând de ură, a cărui vibraţie este mult mai joasă. Tot astfel, un gând plin de curaj va servi drept antidot puternic împotriva fricii.

Gândul creează lumea. Gândul îi conferă omului existenţa sa şi tot el îi dezvoltă dorinţele şi pasiunile. Deci, gândul contrar de a elimina dorinţele şi pasiunile negative va contracara cu succes ideea iniţială de a le satisface. Astfel, când omul va fi cuprins de pofta de a le îndeplini, o idee contrară îl va ajuta să-şi distrugă dorinţele şi pasiunile.

Cum puteţi să ignoraţi un gând rău? Foarte simplu, uitându-l. Dar cum puteţi uita un astfel de gând? Nelăsându-l să reapară în minte. Şi cum veţi putea preveni mintea să nu-l tolereze din nou? Gândindu-vă la altceva care este cu mult mai interesant şi benefic. **Ignoraţi. Uitaţi. Gândiţi-vă la ceva mai interesant.** Aceasta reprezintă o *sadhana* (practică spirituală) cu adevărat eficientă. Chemaţi în mintea voastră ideile sublime conţinute în *Bhagavad-Gita*. Amintiţi-vă de ideile nobile şi elevate întâlnite în *Upanishade* şi în *Yoga Vasishtha*; argumentaţi, cugetaţi, reflectaţi şi raţionaţi înlăuntru vostru cu deplină obiectivitate. Astfel, gândurile lumeşti de duşmănie, ură, răzbunare, mânie şi dorinţă vă vor părăsi imediat.

Când în celulele corpului se manifestă boala, lipsa de armonie şi neânţelegerea — datorate gândurilor vicioase, a celor de îngrijorare, de frică, ură, gelozie şi dorinţă — veţi putea să neutralizaţi cu succes otrava sau rana acestor celule bolnave, morbide şi să instauraţi pacea, armonia, sănătatea, vigoarea şi vitalitatea, întreţinând gânduri sublime, aţintite asupra esenţei fiinţei noastre, a spiritului imuabil, a existenţei, a trezirii sufletului din ignoranţa de până atunci. Întreţineţi gânduri *sattva*-ice, pure, divine, repetând mental silaba sacră "AUM", repetând diferitele Nume ale lui Dumnezeu, practicând *pranayama* (controlul respiraţiei), cântând imnuri de slavă dedicate Divinului (*kirtana*), citind *Bhagavad-Gita* şi alte scrieri sfinte şi meditând cu intensitate asupra Supremului. Aveţi mereu conştiinţa faptului că sunteţi *shuddha sat-chid-ananda vyapaka atman* (esenţa pură a existenţei, conştiinţei şi beatitudinii divine). Astfel, toate înclinaţiile către rău se vor risipi şi virtuţile *sattva*-ice (pure) se vor manifesta de la sine.

Nu vă străduiţi să distrugeţi toate *vritti*-surile (modificări ale minţii): *kama* (dorinţa, pofta), *krodha* (mânia), *dvesha* (repulsia), etc. Dacă veţi putea să distrugeţi fie şi un singur *vritti ahamkara* (gând egoist având o natură efemeră), toate celelalte *vritti*-suri (modificări ale minţii) vor muri de la sine. *Ahamkara* (simţul eu-lui, egoism) reprezintă piatra colţuroasă şi tăioasă a edificiului care este *jiva* (sufletul individual). Dacă ea va fi îndepărtată, întregul edificiul al sufletului individual se va răsturna. Acesta este secretul şi, în acelaşi timp, metoda.

De ce vă este frică de *kama* (dorinţă, poftă), *krodha* (mânie), etc.? Ele nu reprezintă altceva decât servitoarele voastre, căci voi sunteţi SAT-CHIT-ANANDA (Existenţa, Cunoaşterea şi Fericirea absolută). Lăsaţi să se afirme, aşadar, în toată splendoarea sa, măreţia şi puterea Sinelui vostru lăuntric şi Divin.

CAPITOLUL 29

CULTIVAREA VIRTUŢILOR

Maitri (bunăvoinţa), *karuna* (mila, compasiunea), *daya* (simpatia), *vishva—prema* (dragostea cosmică sau universală), *kshama* (iertarea), *dhriti* (răbdarea), *titiksha* (puterea de îndurare) şi îngăduinţa faţă de ceilalţi sunt calităţile *sattva*-ice, pure, ale minţii. Ele contribuie la pacea şi fericirea fiinţei umane, trebuind să fie cultivate cu perseverenţă şi aspiraţie din partea yoghinului.

Dragostea şi puterea de îndurare liniştesc mult mintea. Îndurarea are drept caracteristică dezvoltarea capacităţii de a îndepărta durerea sau suferinţa înconjurătoare, de a nu agrea violenţa şi de a-i ajuta imediat pe cei copleşiţi de necazuri. Desăvârşirea acestei calităţi înseamnă reprimarea răului; în schimb, lipsa ei duce la tristeţea sufletului.

Răbdarea, tenacitatea, *utsaha* (perseverenţa) şi puterea de discriminare sunt indispensabile atingerii succesului în realizarea de sine. Ca atare, ele vor trebui dezvoltate cât mai mult, în special de către aspiranţii la spiritualitate. Atunci când meditaţi asupra silabei sacre "AUM" sau asupra identităţii cu *Brahman* (AHAM BRAHMA ASMI) veţi dobândi o mare forţă lăuntrică care vă va ajuta să aveţi curajul şi aspiraţia necesară pentru a progresa pe calea spirituală aleasă.

Multe dificultăţi aflate pe Calea Adevărului vor trebui depăşite cu ajutorul perseverenţei şi a puterii de îndurare (*titiksha*). Aceste calităţi reprezintă forme ale curajului; perseverenţa şi fermitatea reprezintă, în fapt, puterea mentală a îndurării. Această putere mentală constituie tăria cu care este întâmpinat pericolul sau obstacolul respectiv; ea reprezintă însăşi puterea de rezistenţă a aspirantului la spiritualitate.

Cele zece *lakshana*-s ale *dharma*-ei

Răbdarea, iertarea, controlul minţii, non-furtul, puritatea interioară cât şi cea exterioară, controlul *indriya*-surilor (organelor de simţ), cunoaşterea *shastra*-surilor (scrierilor sacre, intuirea naturii esenţiale (*atman*) a fiinţei, rostirea adevărului şi lipsa mâniei sunt cele zece *lakshana*-s ale *dharma*-ei (caracteristici sau trăsături fundamentale ale unei conduite drepte, armonioase, lipsite de greşeală), în conformitate cu legile lui Manu.

Gândurile voastre vor trebui să fie ca şi cuvintele voastre. Aceasta se numeşte *arjava* (sinceritate, onestitate). Practicaţi mereu *arjava*, căci în acest fel veţi avea parte de nenumărate bucurii. Dacă, de exemplu, veţi rosti numai adevărul (*satya*) timp de 12 ani, veţi dobândi ceea ce se numeşte *vak siddhi*. Ca urmare a dobândirii acestei puteri, orice veţi rosti de atunci înainte se va îndeplini fără greş,

va fi perfect adevărat. Atunci, *chinta* (neliniştea, lipsa de încredere) se va risipi. Fiinţa voastră nu va mai comite alte fapte greşite, nearmonioase, pentru că ea va rosti şi făptui doar adevărul.

Răbdarea, perseverenţa, eficienţa, interesul faţă de tot ceea ce este nobil şi spiritual, credinţa, acţiunea detaşată, entuziasmul, discriminarea, toate acestea sunt necesare în timpul *sadhana*-ei (practicii spirituale) de fiecare zi. *Shraddha* (credinţa) şi *bhakta* (devoţiunea) sunt exemple de *vritti*-suri (modificări ale minţii) nobile care-l vor ajuta pe om să se elibereze de suferinţa lui în manifestare. Aceste virtuţi vor trebui, deci, să fie cultivate clipă de clipă, căci numai atunci veţi dobândi succesul pe calea spirituală. Priviţi şi apoi meditaţi la nenumăratele dificultăţi ce vă apar în viaţă. Veţi înţelege astfel că drumul spiritual este destul de dificil; din această cauză, foarte puţini sunt aceia care urmează această cale, doar unul la câteva mii (după cele afirmate de *Bhagavad-Gita*). Chiar şi dintre aceştia, puţini reuşesc. Mulţi sunt cei care renunţă la *sadhana* (practica spirituală) când se află abia la jumătatea drumului, întrucât consideră dificil să o practice până la capăt. Numai cei care posedă *dhira* (fermitate) şi *dhriti* (răbdare), cei care dau dovadă de *dhairiya* (curaj) şi *utsaha* (perseverenţă, entuziasm) pot atinge ţelul propus, adică starea de SAT-CHIT-ANANDA (Existenţa, Conştiinţa şi Fericirea Absolută). Fie ca graţia divină să se reverse asupra unor astfel de rare suflete nobile!

CAPITOLUL 30

CUM SĂ CONTROLĂM MINTEA

"Cucerirea minţii reprezintă cea mai mare victorie. Dacă vei cuceri mintea, vei cuceri lumea."

(proverbe indiene)

În filozofia hindusă vom găsi mereu, în noţiunile şi ideile exprimate, câte un înţeles ezoteric ascuns şi un altul exoteric, evident. Acesta este motivul principal pentru care neofitul, sau discipolul aflat la început de drum are nevoie de un maestru, de un învăţător spiritual. În general, este extrem de dificil să puteţi pătrunde înţelesurile ezoterice, subtile, din scrierile vechi. În textele de *hatha-yoga* (yoga fizică) veţi găsi: "Iată o văduvă tânără, frumoasă, stând la confluenţa Gangelui cu Yamuna." Ce se poate înţelege de aici? Trebuie să recunoaştem că înţelesul unei astfel de expresii este destul de greu de priceput. Pentru un iniţiat însă, acest lucru devine relativ uşor; văduva este *sushumna nadi* (canalul subtil central, care trece prin mijlocul coloanei vertebrale, prin care este făcută să ascensioneze *kundalini* — esenţa forţei cosmice — în urma practicii yoga). Gangele este *pingala nadi* (canalul subtil de forţă care trece prin partea dreaptă a corpului), iar Yamuna este *ida nadi* (canalul subtil de forţă care trece prin stânga corpului).

În *Katha Upanishad* veţi găsi un cuvânt care, în traducere, înseamnă "cărămidă". "Cărămidă", aici, înseamnă *devata* (zeitate).

Secretul din *Ramayana*

În *Ramayana* (scriere epică hindusă, care expune viaţa şi acţiunile marelui erou şi avatar al lui *Vishnu*, *Rama*) există un mare secret (*rahasya*). Acest secret se referă la controlul minţii. A omorî monstrul cu zece capete, adică pe *Ravana Lanka*, înseamnă de fapt a anihila cele zece *vritti*-suri (modificări ale minţii), care sunt: *kama* (pofta, dorinţa), *krodha* (mânia), etc. *Sita* (cunoscută ca fiind consoarta lui *Rama*) are înţelesul ezoteric, în text, de **minte**. Pe de altă parte, *Rama* este *Shuddha Brahman* (Realitatea Absolută, pură). A o aduce pe *Sita* (mintea) înapoi de la demonul *Ravana* înseamnă, altfel spus, să vă concentraţi mintea asupra lui *Rama* (adică, asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută)), prin retragerea ei de la diferitele *vishaya*-s (obiecte din manifestare) şi prin unirea ei cu *Rama* (Conştiinţa Supremă). *Sita* (mintea) se uneşte astfel cu *Rama* (Realitatea Absolută), care este soţul ei, în tărâmul *Ayodhya* (adică, în *sahasrara chakra* — centrul energiei spirituale, transcendente, din creştetul capului). Astfel, mintea se va cufunda complet în *Brahman* (Realitatea Absolută).

Stăpânirea minţii, singura poartă către *moksha*

Ştim că, pe de o parte, există materie; dar, pe de altă parte, există şi Spiritul Pur (*Atman* — Sinele). Mintea este ca o punte între cele două aspecte. În practica voastră spirituală nu va trebui decât să treceţi cu succes această punte, lucru care nu va putea fi făptuit decât printr-un deplin control al minţii; astfel, veţi putea dobândi Conştiinţa Absolută a lui *Brahman*.

Acela care a cucerit mintea devine o fiinţă cu adevărat puternică şi un împărat (*maharaja*) printre ceilalţi. Acela care a cucerit dorinţele, pasiunile şi mintea devine cel mai bogat om din lume. Dacă mintea se află sub control, puţin contează dacă locuiţi într-un palat sau într-o grotă din munţii Himalaya, cum ar fi de pildă Vasishtha-guha aflată la 14 mile de Rishikesh, unde a trăit Swami Ramatirtha; fiind stăpâni deplini ai minţii, nu mai contează că susţineţi o activitate lumească, mondenă (*vyavahara*) sau, dimpotrivă, şedeţi în cea mai perfectă linişte.

Este într-adevăr un lucru foarte rar să găseşti o minte care nu este afectată deloc de către diferitele impresii înconjurătoare. Întocmai precum căldura este inseparabilă de foc, tot astfel şi fluctuaţia, sau instabilitatea, care diminuează mult puterea minţii, este nedespărţită de aceasta. Lipsită de fluctuaţie, mintea încetează practic să mai existe. Iată de ce, tocmai această forţă a fluctuaţiei minţii va trebui voi să o învingeţi printr-o neobosită practică spirituală, dobândind astfel *atma jnana* (cunoaşterea Sinelui).

Mintea este cauza principală a *sankalpa-vikalpa*-surilor (a gândurilor şi imaginaţiei). De aceea, va trebui să controlaţi mintea şi să o îngenuncheaţi fără milă.

Adevărata libertate ia naştere prin dezrobirea voastră de sub asuprirea minţii. Reflexia Sinelui asupra minţii nu poate fi perceptibilă atât timp cât mintea nu devine liberă de fluctuaţiile ei, aşa cum reflectarea lunii pe suprafaţa unui ocean zbuciumat nu poate fi perfect vizualizată. Pentru a atinge realizarea de sine trebuie să luptaţi neîncetat să obţineţi purificarea şi stabilitatea minţii. Doar prin puterea voinţei veţi fi capabili să o controlaţi cu adevărat şi să îi controlaţi fluctuaţiile. În oricare din încercările voastre veţi putea avea un succes deplin, întotdeauna, dacă veţi face uz de cele trei forţe formidabile: dorinţa puternică, *shraddha* (credinţa) şi puterea voinţei.

Dacă mintea va fi curăţată de toate impurităţile sale, precum şi de principii, pofte, morbidităţi sau corupţii lumeşti, ea va deveni extrem de calmă. Atunci va surveni supremna *nishtha* (meditaţie profundă). Atunci, orice iluzie *samsara*-ică (a ciclurilor transmigraţiei prin manifestare) asociată naşterilor şi morţilor succesive, va lua sfârşit pentru totdeauna. Acela va fi momentul în care mintea voastră se va cufunda pentru eternitate în *parama dhama* (Supremul Lăcaş al Păcii şi Spiritualităţii).

Nu există nici o altă corabie pe acest pământ cu care cineva să poată traversa imensul ocean al metempshihozei, decât stăpânirea şi supremaţia asupra minţii plină de antagonisme. Prin dresarea şi stăpânirea şarpelui, care este mintea — saturată iniţial de dorinţe intense şi *vasana*-suri (dorinţe sub formă latentă) impure — se va putea obţine ceea ce se numeşte *moksha* (eliberarea finală).

Aceia care aspiră cu frenezie spre acest ţel suprem (*moksha* — eliberarea finală) şi în care puternicele dorinţe şi pofte de tot felul au fost distruse, aceia care încearcă să dobândească Suprema Cunoaştere prin propriile lor eforturi, vor obţine uşor toate acestea prin abandonarea şi anihilarea minţii lor, aceasta fiind ea însăşi o cale spre Salvarea Ultimă.

Dacă veţi obţine cu adevărat controlul asupra minţii şi veţi dobândi adevărata *jñana* (cunoaştere sau iluminare), după ce, în prealabil, aţi reuşit să distrugeţi *ahamkara* (simţul **eu**-lui) şi aţi subjugat, controlând perfect, toate *indriya*-surile (organele de simţ), veţi deveni fără îndoială liberi de orice naştere şi moarte în manifestare. Orice diferenţiere, cum ar **eu**, "TU", "EL" se vor risipi. Astfel, toate tribulaţiile, necazurile, mizeriile şi supărările de orice fel vor fi eliminate prin deplinul control asupra minţii.

Cine poate controla mintea?

Mintea poate fi controlată numai print-o neobosită perseverenţă şi răbdare ce poate fi egalată cu cel care s-a hotărât să golească oceanul picătură cu picătură.

O pasăre îşi depune ouăle pe ţărmul oceanului. Valurile vin şi trag ouăle după ele în apă. Văzând aceasta, pasărea devine foarte supărată şi mânioasă. Ea ar vrea să golească oceanul sorbindu-l cu ciocul ei şi, pentru aceasta, îşi adună toată energia de care este capabilă. Regele păsărilor, compătimind-o, vine să-i ofere ajutorul său. Narada, marele înţelept, ce răspândeşte pacea pretutindeni, a sosit şi el, de asemenea, pentru a sfătui şi ajuta pasărea-mamă în acţiunea ei. Când regele oceanului a văzut toate aceste lucruri, el a fost cuprins de teamă şi a înapoiat repede ouăle furate, cu multe scuze şi plecăciuni. Tot astfel, aspiranţii la spiritualitate (*sadhaka*-s) care doresc să-şi controleze mintea vor trebui să manifeste aceeaşi răbdare neclintită şi perseverenţă neobosită ca cea a păsării care a vrut să golească oceanul cu ciocul ei.

Trebuie să manifestaţi iscusinţă, curaj şi aptitudini nobile pentru a îmblânzi mintea. A face acelaşi lucru cu un leu sau un tigru este cu mult mai uşor. Înainte de toate, supuneţi propria voastră minte. Abia apoi vă va fi uşor să procedaţi la fel cu cele ale altora.

Mintea este cauza sclaviei omului în manifestare, cât şi a eliberării de aceasta

Mintea este atât cauza sclaviei cât şi a salvării omului. Ea prezintă două aspecte esenţiale: unul este cel discriminatoriu, iar celălalt este cel imaginativ. Făcând uz de discriminare, mintea se eliberează pe ea însăşi de sclavie şi atinge *moksha* (eliberarea finală), pe când altfel, privită din perspectiva aspectului imaginativ, ea înclină către lumea iluzorie şi efemeră.

Mintea este cea care-l împinge pe om către iluzia manifestării. Când nu există minte, nu există nici dependenţă sau sclavie. Atunci când este cuprinsă de ignoranţă şi lipsă de discriminare, mintea îşi imaginează că sufletul este îngrădit şi localizat în acest trup de carne şi oase. Astfel, ea înţelege că sufletul este supus sclaviei. Mintea se identifică perfect cu *jivatman* (sufletul individual), se simte ea însăşi ca fiind **eu** şi astfel gândeşte: **"sunt dependentă, sunt o sclavă"**. Mintea egoistă este însăşi rădăcina acestei sclavii, pe când o minte lipsită de egoism reprezintă cheia porţii spre eliberarea finală (*moksha*).

Distrugeţi mintea prin ea însăşi

Viziunea Supremului, aşa cum spun cei care au atins eliberarea, se obţine prin suprimarea activităţii minţii şi deplinul ei control; acest lucru poate fi făptuit chiar de către minte. Cel inteligent curăţă o haină murdară de pământ numai cu pământ. Muşcătura unui şarpe veninos este anihilată printr-un antidot potrivit. Focul distrugător este şi el respins prin *varuna-astra* (apa aruncată peste flăcări). La fel se prezintă situaţia şi în cazul unui *jiva* (suflet individual). Dezvoltându-vă puterea de discriminare, distrugeţi iluziile unei minţi fluctuante prin dobândirea unui intelect ferm, întocmai precum fierul ajută la separarea de alt fier.

Purificarea minţii

Trebuie să vă eliberaţi cât se poate de repede de modalităţile greşite în care acţionează mintea voastră şi de eşecurile la care ea este supusă. Mintea este precum un copil plin de neastâmpăr. Energiile unei minţi zbuciumate pot fi supuse şi controlate astfel încât ele să constituie tot atâtea canale potrivite pentru aflarea adevărului. Mintea trebuie umplută cu *sattva* (gânduri pure, luminoase), fiind determinată să se gândească mereu la Adevăr, sau Dumnezeu.

Sistemul yoga implică urmarea unei discipline mentale şi spirituale. De asemenea, *Upanishadele* revelează şi ele necesitatea unei practici a trăsăturilor nobile de caracter, înainte ca ţelul să fie atins pe deplin. *Tapa*-sul (austerităţi), de pildă, are puterea de a arde impurităţile şi efectele negative ale unor acţiuni trecute, slăbeşte

puterea de tentaţie a *indriya*-surilor (organelor de simţ), purifică *chitta* (mintea subconştientă) şi conduce spre dobândirea lui *ekagrata* (stabilitatea, fixitatea minţii).

Anumite austerităţi abordate prin proprie voinţă vor oferi liniştea mult dorită şi vor îndepărta zbuciumul minţii, zbucium ce reprezintă un mare obstacol în calea progresului. O viaţă liniştită, calmă, lipsită pe cât posibil de orice ataşament care să vă perturbe mintea, este de natură să vă permită să vă concentraţi toată energia minţii şi a inimii către practica spirituală aleasă. Dacă veţi spune numai adevărul (*satya*) şi veţi aborda *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală), veţi deveni lipsiţi de orice sentiment de frică (*nirbhaya*). Astfel, drumul spre cunoaşterea lui *Brahman* (Dumnezeu) va fi foarte mult scurtat. *Shraddha* (credinţa) este şi ea necesară pentru atingerea acestui scop.

Arsenicul, atunci când este purificat şi aplicat în doze potrivite, conduce la rezultate foarte bune. El vindecă multe boli şi conferă vitalitate sângelui. Dar, când nu este purificat cum trebuie, iar cantităţile ingerate sunt prea mari, poate provoca mult rău. Tot astfel, atunci când mintea devine pură şi *nirvishaya* (fără de obiect), ea poate conduce spre *moksha* (eliberarea finală) dar, atunci când este impură şi *vishayashakta* (tinzând spre obiectele simţurilor din jur), ea aduce dependenţa şi sclavia.

Binecuvântaţi sunt cei cu inima pură, căci aceştia vor obţine *darshana* sau adevărata viziune a lui Dumnezeu. Inima trebuie să fie pură. Privirea trebuie să fie şi ea, de asemenea, pură, virtuoasă. Ochiul este precum limba. O privire pofticioasă, lacomă, doreşte să guste din diferitele plăceri vizuale. Dorinţa ochiului este tot atât de periculoasă ca şi cea a cărnii. Frumuseţea naturii emană din Însăşi Dumnezeu. Lăsaţi astfel ochii voştri să aibă viziunea adevăratului sine (*atman*) pretutindeni în jur.

Metodele şi tehnicile yoga oferă indicaţii despre cum să vă purificaţi şi limpeziţi mintea astfel încât aceasta să devină precum o oglindă, cât şi despre cum să o păstraţi curată, scăpând de toate impurităţile, cum ar fi: pofta, mânia, lăcomia, vanitatea, gelozia, etc. Scopul lui *daya* (ale empatiei cu tot ceea ce ne înconjoară) *svadhyaya* (cititul scrierilor sacre), etc., este purificarea minţii.

Predica de pe munte a lui *Isus* constituie însăşi esenţa practicii *raja yoga* (yoga regală). Desigur, este destul de dificil să aplicăm învăţăturile în practică. Dar, odată acest lucru făptuit, mintea poate fi uşor controlată.

Iată rezumatul predicii:

1) "Binecuvântaţi cei sărmani cu duhul, căci a lor este Împărăţia Cerului".

2) "Binecuvântaţi fie cei ce se pocăiesc, căci ei vor dobândi iertarea."

3) "Binecuvântaţi fie cei plini de bunăvoinţă şi umili, căci ei vor moşteni pământul".

4) "Binecuvântaţi fie cei care sunt drepţi, căci ei vor fi plini de dreptate".

5) "Binecuvântaţi fie cei plini de compasiune, căci ei vor obţine mila şi compasiunea".

6) "Binecuvântaţi cei cu inima curată, căci aceştia vor vedea pe Dumnezeu".

7) "Binecuvântaţi cei ce doresc pacea, căci ei se vor numi copiii Domnului".

8) "Binecuvântaţi fie cei persecutaţi pentru dreptatea lor, căci a lor este Împărăţia Cerului".

9) "Fiţi binecuvântaţi voi, cei care sunteţi insultaţi, persecutaţi şi ocărâţi cu vorbe rele, neadevărate, rostite de ceilalţi. Bucuraţi-vă şi fiţi veseli, căci mare va fi răsplata Cerului pentru voi. Tot astfel au fost persecutaţi profeţii înaintea voastră".

10) "Căci vă spun vouă, rezistaţi răului. Acela care v-a pălmuit pe un obraz, întoarceţi-i-l şi pe celălalt".

11) "Iar dacă cineva vă dă în judecată şi vă ia haina, lăsaţi-l să vă ia şi cămaşa".

12) "Iubiţi-vă duşmanii ca pe voi înşivă, binecuvântaţi-i pe cei care vă ocărăsc şi vă înjură, faceţi bine acelora care vă urăsc şi rugaţi-vă pentru cei ce vă persecută şi vă fac rău într-un mod hain şi crud".

Înainte de a pleca dimineaţa la serviciu, citiţi cu atenţie această predică a lui Isus şi amintiţi-vă de ea de câteva ori în timpul zilei. Cu timpul, veţi reuşi să vă echilibraţi emoţiile şi stările voastră, veţi putea cultiva virtutea şi stârpi viciul din voi. Astfel, veţi obţine o imensă pace şi voinţă.

Calea spirituală este aspră, dificilă şi abruptă. Vechile scrieri hinduse (*shruti*), ce conţin bogate învăţături spirituale, afirmă: "Calea este la fel de ascuţită precum o lamă şi aproape de netrecut. Cei înţelepţi spun despre ea că este foarte greu să o parcurgi". Spinii trebuie înlăturaţi cu răbdare şi perseverenţă. Unii se află în interior şi alţii în exterior. Pofta, lăcomia, mânia, iluzia, vanitatea, etc., sunt spini care se află în interior. Compania fiinţelor cu minţi impure, rătăcite, este cel mai periculos spin dintre cei exteriori. Ocoliţi deci, fără ezitare, o astfel de companie.

Faceţi doar binele şi practicaţi introspecţia

Făptuiţi întotdeauna doar acţiuni juste, virtuoase. Fiind vigilenţi, urmăriţi mintea şi încercaţi să observaţi întotdeauna căile prin care ea acţionează. Aceste două aspecte se vor dovedi suficiente pentru a vă conferi, în timp, deplinul control asupra minţii.

Dinamizaţi acele *samskara*-suri (impresii latente în mintea subconştientă) benefice, spirituale, fiind mereu în compania celor înţelepţi (*satsanga*), executând *japa* (repetarea Numelor lui Dumnezeu), etc. Cultivaţi cu atenţie aceste *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă) şi dezvoltaţi-le corespunzător. Pentru aceasta, va trebui să le "alimentaţi" mereu prin *vichara* (introspecţie), *sadhana* (practică spirituală), *nididhyasana* (meditaţie profundă), *satsanga* (compania celor înţelepţi); toate acestea vor netezi lungul drum până la obţinerea deplinului control

al minţii şi atingerii eliberării finale (*moksha*).

Practicaţi introspecţia. Trăiţi mereu în infinita lume din interiorul vostru. În acest scop, lăsaţi o parte a minţii, precum şi corpul vostru fizic, să acţioneze în mod automat pentru a îndeplini treburile zilnice. O acrobată, în timp ce-şi execută numărul într-un spectacol, îşi are îndreptată atenţia asupra vasului de pe capul ei, deşi în tot acest timp ea dansează, fiind acompaniată de diferite melodii. Tot astfel procedează şi omul cu adevărat înţelept care, deşi îşi urmează cursul treburilor sale de zi cu zi, îşi menţine totuşi atenţia şi concentrarea ochiului minţii la picioarele Stăpânului Suprem. O astfel de atitudine reprezintă o combinaţie ideală între *karma yoga* (yoga faptei) şi *jnana yoga* (yoga cunoaşterii). Veţi fi conduşi, astfel, spre o dezvoltare spirituală integrală şi spre un echilibru desăvârşit la nivelul întregii voastre fiinţe. Aceasta este, deci, o yoga sintetică. Unii *vedantini* practică o singură cale, ceea ce nu constituie un lucru bun.

Kirtan

Putem spune că şarpele este îndrăgostit de muzică. Astfel, dacă veţi cânta frumos melodia *punnagavarali*, şarpele va veni în faţa voastră. Mintea, de asemenea, este precum un şarpe; ei îi plac foarte mult cântecele şi refrenele melodioase. În acest mod, ea poate fi lesne prinsă în capcană de către sunetele dulci, melodioase.

Concentraţi-vă mintea asupra minunatelor sunete ce emană din *Anahata* (centru energetic subtil situat în zona pieptului), astupându-vă urechile. Astfel, mintea va putea fi mai uşor controlată. Aceasta este *laya yoga* (yoga absorbirii în sunetul infinit, divin). Marele înţelept Ganika Pengala şi-a fixat mintea asupra repetării cuvintelor "*Rama, Rama*", rostite de un papagal, atingând starea de *bhava samadhi* (stare de supraconştiinţă, obţinută de cei devotaţi printr-o intensă emoţie divină). De asemenea, Ramaprasad din Bengal — un faimos yoghin ce a practicat *bhakti yoga* (yoga devoţiunii) — a ajuns la controlul deplin al mentalului său prin intermediul muzicii. Muzica exercită o influenţă extraordinară, liniştitoare, asupra minţilor zbuciumate. În America, de pildă, medicii utilizează deseori muzica în vindecarea multor boli, în special a celor de origine nervoasă. În plus, muzica elevează mintea.

Kirtan (cântarea diferitelor nume ale lui Dumnezeu), care este una din cele nouă forme de veneraţie, cult şi adorare (*navavidha bhakti*) ale Divinului, conduce direct la obţinerea stării de *bhava samadhi* (obţinerea stării de conştiinţă divină prin intermediul unei iubiri şi devoţiuni intense). Această formă de venerare a Divinului (*kirtan*) este larg răspândită în India. La creştini, ea corespunde cântărilor şi slujbelor din biserici. Ramaprasad a realizat conştiinţa divină prin intermediul lui *kirtan* (cântarea numelor lui Dumnezeu). Cântecele lui au devenit faimoase în

întregul Bengal. În perioada actuală a omenirii (*Kali yuga* — epoca de fier, a deplinei decăderi spirituale, a materialismului, violenţei şi minciunii), *kirtan* (cântarea numelor lui Dumnezeu) se dovedeşte a fi o cale uşoară de realizare a Divinului. Cântaţi mereu numele lui *Hari* (un alt nume conferit lui *Vishnu*) şi preamăriţi-i astfel calităţile lui divine. Dacă acest lucru va fi făptuit cu o deplină sinceritate şi intensă trăire lăuntrică, veţi obţine în scurt timp viziunea (*darshana*) lui *Hari* (sau *Vishnu* în aspectul său de Stăpân Suprem, Dumnezeu). Cei ce pot cânta frumos se vor retrage într-un loc singuratic şi vor cânta plini de emoţie şi pătrunşi de o mare aspiraţie spirituală imnuri dedicate divinului. Cu timpul, ei vor obţine negreşit starea de *bhava samadhi* (stare supraconştientă a celor devotaţi, care realizează unirea cu Dumnezeu prin intermediul unei profunde emoţii divine).

Focalizaţi-vă mintea întotdeauna asupra lui Dumnezeu

Pe cât posibil, gândiţi-vă mereu la Dumnezeu. În acest mod, vă veţi putea controla foarte uşor mintea. Chiar şi dacă vă veţi gândi numai o singură dată la divinul *Vishnu* sau *Shiva*, chiar dacă vă veţi forma doar o singură dată o imagine mentală asupra acestor zeităţi, fondul vostru *sattva*-ic (pur) se va amplifica, totuşi, puţin. Dacă vă veţi gândi însă la ei de zece milioane de ori, atunci mintea voastră va fi inundată de *sattva guna* (puritate, luminozitate). Gândirea constantă îndreptată asupra lui Dumnezeu distruge încetul cu încetul natura inferioară a minţii, eliminând *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) şi *sankalpa*-surile (gândurile).

Atunci când vă veţi fixa mintea asupra Divinului *Krishna* la nivelul lotusului inimii, atenţia voastră se va îndrepta spre imaginea lui *Krishna*; şi atunci când atenţia este fixată asupra unui anumit aspect sau fenomen spiritual, sunt imediat angrenaţi — prin fenomenul de rezonanţă — curenţii energetici subtili elevaţi din macrocosmos. În timpul meditaţiei, fluxul acestor curenţi devine stabil şi neîntrerupt, iar dacă meditaţia voastră va deveni foarte profundă şi intensă, atunci va avea loc mult dorita unire sau uniune (*samadhi* (extazul final)). Veţi deveni astfel unul cu Dumnezeu. Orice *sankalpa* (gând) sau *vikalpa* (imaginaţie) încetează. Într-o astfel de stare supremă, subiectul se confruntă cu o perfectă *citta-vritti-nirodha* (încetarea tuturor modificărilor minţii).

Practicaţi *pranayama*

Pentru a ajunge la deplinul control al minţii, două lucruri se dovedesc a fi esenţiale: *prana-nirodha* (controlul fluxului vital subtil) şi *sanga-tyaga* (renunţarea definitivă la orice asociaţie săvârşită de mental). Prin acest al doilea aspect se înţelege de fapt o disociere; această disociere nu se referă însă la lume, ci doar la diferitele sentimente de ataşament, posesivitate, atracţie spre obiectele acestei lumi.

Pranayama (controlul respiraţiei) ajută la stabilizarea activităţii mentalului şi reduce mult influxul gândurilor. *Pranayama* îndepărtează impurităţile şi "deşeurile" energetice din minte, care se găsesc aici sub forma lui *rajas* (acţiune, pasiune) sau *tamas* (inerţie, ignoranţă).

Kumbhaka (reţinerea suflului) este indispensabilă pentru a putea să controlaţi mintea. *Kumbhaka* (reţinerea suflului) va trebui să fie practicată zilnic. În aceeaşi măsură, însă, va trebui să practicaţi *puraka* (inspiraţia), *kumbhaka* (reţinerea suflului) şi *rechaka* (expiraţia), în mod regulat şi ritmic. În acest mod, mintea va deveni *ekagra* (nemişcată). Timpul cât vă veţi putea reţine suflul (*kumbhaka*) va creşte proporţional cu practica voastră sistematică şi cu aplicarea plină de înţelepciune a unei diete regulate şi *sattva*-ice (pure). Aceasta este metoda aplicată în *hatha yoga* (yoga fizică). Practica lui *kumbhaka* (reţinerea suflului) trebuie făcută însă sub directa îndrumare a unui *guru* (maestru spiritual) competent, care este un yoghin avansat.

Practicaţi *sama* şi *dama*

Liniştirea minţii (*uparati*) survine în urma practicii lui *sama* (calmul minţii indus prin eliminarea *vasana*-surilor, adică a dorinţelor latente subtile) şi a lui *dama* (retragerea organelor de simţ). *Sama* se referă, deci, la calmul minţii obţinut prin eliminarea *vasana*-surilor (dorinţelor latente subtile). *Vasana-tyaga* (renunţarea la dorinţe) prin intermediul discriminării, constituie practica lui *sama* (calmul minţii) şi reprezintă una din cele şase virtuţi ale omului (*shatsampati*). Astfel, dacă în minte va apare o dorinţă anume, faceţi tot posibilul să nu-i daţi curs. Această metodă simplă reprezintă însăşi practica lui *sama* (calmul minţii). Prin intermediul lui *sama* (calmul minţii indus prin diminuarea dorinţelor latente subtile), mintea este concentrată aproape tot timpul în inimă, datorită *sadhana*-ei (practicii spirituale) pe care o efectuaţi. Altfel spus, *sama* (calmul minţii) înseamnă retragerea minţii de la obiectele înconjurătoare şi interzicerea ei de a se exterioriza sau obiectiviza. În plus, dacă de la activităţile exterioare vor fi retrase şi *indriya*-surile (organele de simţ), acest lucru va însemna, concomitent, şi practica lui *dama*.

Dacă, de exemplu, veţi renunţa la dorinţa intensă de a mai mânca fructe de manghier — ceea ce se manifesta întotdeauna când vă aflaţi în preajma unor astfel de pomi fructiferi — înseamnă că urmaţi *sama* (calmul minţii indus de eliminarea *vasana*-surilor (a dorinţelor în formă subtilă) aflate, în cazul de faţă, în directă legătură cu fructele de manghier). Pe de altă parte, *dama* (retragerea simţurilor) are loc atunci când, de pildă, nu veţi mai permite picioarelor voastre să vă mai conducă la piaţă pentru a cumpăra aceste fructe de manghier, când nu vă veţi mai uita cu ochii voştri la aceste fructe şi când nu le veţi mai gusta prin intermediul limbii.

Să luăm alt exemplu: sunteţi cuprinşi de dorinţa intensă de a mânca

dulciuri. În aceste momente nu trebuie să permiteţi picioarelor să să îndrepte spre cofetărie spre a le cumpăra; şi, de asemenea, nu trebuie să lăsaţi nici limba să le guste sau să le savureze. În plus, nu trebuie să lăsaţi nici ochii să privească aceste dulciuri. Acest mod de retragere a simţurilor este numit *dama*.

Sama (calmul minţii) se obţine atunci când nu veţi mai permite vreunui gând să răsară în minte (de pildă, în ceea ce priveşte dulciurile, ceea ce se poate realiza prin stârpirea *vasana*-surilor (a dorinţelor în formă subtilă) sau prin *vasana-tyaga* (renunţarea la dorinţă)). Această eliminare a *vasana*-surilor (dorinţe în formă subtilă) poate fi obţinută prin *vichara* (introspecţie), *brahma-chintana* (gânduri îndreptate spre *Brahman*, Realitatea Absolută), prin *japa* (repetarea numelor lui Dumnezeu), *dhyana* (meditaţie), *pranayama* (controlul respiraţiei), etc.

Sama (calmul minţii) se referă la o retragere în interiorul fiinţei voastre subtile. *Dama* înseamnă o retragere a simţurilor (*indriya*-surilor). Deşi practica lui *sama* (calmul minţii) include şi practica lui *dama* (retragerea simţurilor) — întrucât *indriya*-surile (organele de simţ) nu pot acţiona fără ajutorul minţii — totuşi practica lui *dama* (retragerea simţurilor) este necesară. Altfel spus, practica lui *dama* (retragerea simţurilor) va trebui să meargă alături de cea a lui *sama* (calmul minţii). Doar *sama* (calmul minţii) nu va fi suficientă pentru obţinerea unui control mental deplin. Va trebui să atacaţi duşmanul, care este dorinţa, atât din interior, cât şi din exterior. Numai atunci veţi putea controla dorinţele minţii şi ale corpului foarte uşor şi numai în acest fel mintea se va afla sub un control perfect.

Vairagya

Aceia care practică *vairagya* (calmul, liniştea, detaşarea) pot fi consideraţi cu adevărat îmblânzitorii minţii. Obiectele înconjurătoare nu trebui dorite de voi într-un mod ataşat şi nici nu trebuie să acţionaţi — în ceea ce le priveşte — cu posesivitate. *Vairagya* (calm, linişte, detaşare) "subţiază" şi "filtrează" mintea, elevând-o din ce în ce mai mult. Din acest punct de vedere, ea este un purgativ drastic pentru mentalul vostru. Mintea cea vicleană se înfioară şi tremură de frică când aude cuvinte precum *vairagya* (calm, linişte, detaşare), *tyaga* (renunţare), etc.

Distrugeţi toate aparentele plăceri ale minţii, cum ar fi: servirea meselor într-o veselă fină, elegantă; bârfirea, clevetirea, vorba lungă; curiozitatea bolnavă, dorinţa de a urmări şi observa totul în jur, etc. Păstraţi în schimb trei dintre aceste plăceri, care sunt eminamente *sattva*-ice (pure): studiul scrierilor şi textelor referitoare la *atma-jnana* (cunoaşterea lui *Atman*, Sinele), meditaţia şi serviciul dezinteresat adus celor din jur. Pe măsură ce progresele voastre în meditaţie se fac din ce în ce mai mult simţite, renunţaţi de asemenea şi la servicii şi studiu, cel puţin pentru un anumit timp. După ce aţi atins starea de *nirvikalpa* (starea lipsită de orice modificări ale minţii), veţi putea îndeplini cu adevărat şi la cel mai înalt grad de

înţelegere şi cunoaştere toate aceste atribute ale fiinţei.

În lupta pentru stăpânirea şi controlul minţii este necesar să renunţaţi la tot ceea ce constataţi că place mentalului vostru. Orice obiect asupra căruia mintea se opreşte în mod constant şi se gândeşte foarte des la el, trebuie abandonat imediat. De exemplu, dacă vă plac mult merele, începeţi prin a renunţa mai întâi la ele. Veţi câştiga astfel o mare pace lăuntrică, o voinţă puternică şi un bun control al minţii.

Să presupunem acum că ceaiul, fructele de manghier, portocalele şi dulciurile vă plac foarte mult. Impuneţi-vă cu hotărâre să renunţaţi la ele şi chiar la dorinţa faţă de aceste lucruri. După câteva luni, veţi constata că pofta sau dorinţa în ceea ce le priveşte va fi mult atenuată şi se va risipi încetul cu încetul. Este foarte bine să vă acordaţi trei sau patru ore zilnic pentru practica voastră spirituală (*sadhana*), care să includă *japa* (repetarea numelor lui Dumnezeu), *asana*-suri (posturi fizice), *pranayama* (controlul respiraţiei), meditaţie (*dhyana*) şi rugăciune. Obiectele de mai sus, care înainte vă atrăgeau cu o mare putere, vă vor apărea acum ca lipsite de cel mai mic interes pentru voi, reprezentând exact contrariul sentimentelor voastre iniţiale. Dimpotrivă chiar, ele vă vor provoca o anumită durere şi senzaţie neplăcută care este semnul distinctiv al unei adevărate *vairagya* (calm, linişte, detaşare), precum şi a anihilării minţii.

Dacă toate obiectele care apar încântătoare devin precum spinii în ochii voştri, prezentându-se la polul opus primelor voastre sentimente faţă de ele, atunci veţi şti că mintea este cu adevărat anihilată. Când mintea îşi va schimba modalitatea de percepţie şi de gândire, obiectele ce v-au conferit înainte plăcere vă vor oferi acum doar suferinţă şi durere. Acesta este indiciul lipsit de orice dubiu al distrugerii minţii.

Lucrurile care obişnuiau să vă emoţioneze cu uşurinţă înainte, nu vă vor mai atinge acum deloc. Ocaziile şi întâmplările care v-ar fi făcut iritabili şi nervoşi, nu vă vor mai atinge acum deloc. Veţi câştiga astfel forţă, putere şi îndurare, putere de rezistenţă şi putere de a îndura necazurile. Cuvintele aspre şi jignitoare ale celor din jur, care în mod obişnuit vă chinuiau şi zbuciumau, nu vă vor mai face acum nici un rău. Chiar dacă veţi deveni iritabili şi veţi da semne de iritare, veţi fi capabili atunci să vă calmaţi cu uşurinţă mintea. Toate acestea reprezintă semnele creşterii puterii mentale şi a forţei voinţei din partea voastră. Meditaţia profundă va fi cea care va duce, în mare parte, la obţinerea acestor rezultate benefice.

Când în minte va exista un anumit calm, o linişte şi o detaşare faţă de orice plăcere sau stimul exterior, când *indriya*-surile (organele de simţ), atât de puternice până atunci, vor fi îndreptate spre interior; şi când *ajnana* (lipsa cunoaşterii adevărate) minţii va fi distrusă, atunci şi numai atunci toate cuvintele nobile ale înţeleptului vostru *guru* (maestru spiritual) se vor infiltra cu adevărat în minţile discipolilor, aşa cum apa trandafirie se răspândeşte pe o stofă albă şi imaculată.

Santosha

Mintea este comodă, uşor influenţabilă, nepăsătoare, lipsită de fermitate în concentrare. Trebuie să nu daţi răgaz nici o clipă manifestării acestei naturi inferioare a minţii. Dorinţa către huzur, comoditate şi lux este adânc implementată în minte. De aceea, aspiranţii vor trebui să fie foarte prevăzători şi plini de vigilenţă în cele ce privesc activităţile minţii. Dorinţele minţii pot fi eliminate încetul cu încetul prin neîndeplinirea lor. Aceasta reprezintă o cale importantă de a controla mintea.

Nu trebuie cu nici un chip să vă întoarceţi din nou la acele lucruri la care aţi renunţat odată. Veţi observa că, îndată ce v-aţi hotărât să renunţaţi la un anumit lucru, dorinţa pentru acel obiect devine acută şi puternică pentru câteva zile. Această dorinţă va provoca multă agitaţie în minte. Cu toate acestea, va trebui să fiţi cât mai calmi cu putinţă şi să vă menţineţi fermi în hotărârea voastră. Curând, dorinţa respectivă se va micşora în intensitate, până când, în cele din urmă, va dispărea complet. Ori de câte ori mintea se va strădui să-şi recapete obiectele pierdute, ridicaţi sabia discriminării (*viveka*) şi apăraţi-vă în mod abil. Văzând că şansele ei au dispărut complet, mintea se va linişti şi va deveni tăcută.

Nu trebuie să dovediţi indulgenţă, nici bunătate şi nici îngăduinţă faţă de minte. Dacă veţi ceda fie şi măcar o singură dată în faţa cerinţelor minţii, acestea vor începe să apară din ce în ce mai multe şi va fi foarte dificil pentru voi să faceţi faţă la toate. Capriciile tolerate se vor manifesta în acelaşi mod. Dacă azi îi veţi permite o înlesnire minţii, mâine vor urma două şi astfel, numărul lor va creşte zi după zi. Mintea va deveni în acest fel ca un copil răsfăţat. În astfel de cazuri, trebuie să luaţi nuiaua şi să bateţi copilul; acelaşi lucru este valabil şi în cazul minţii. Ea este chiar mai rea decât cel mai rău dintre copii. Ştiind aceasta, voi va trebui să o pedepsiţi ţinând post după fiecare greşeală săvârşită. Nu vă lăsaţi asaltaţi deloc de dorinţe. Îndată ce una dintre ele îşi ridică capul fluierând şi şuierând, ridicaţi şi voi sabia discriminării (*viveka*) şi retezaţi-i acest cap. Printr-o astfel de practică veţi dobândi o minte puternică şi concentrată. Aceia care au ajuns să nu mai simtă nici un fel de dorinţă faţă de obiectele din jurul lor pot fi numiţi cu adevărat drept stăpâni ai propriilor lor minţi.

Aceia care, însă, nu luptă deloc împotriva dorinţelor ce apar în minte, reprezintă nişte sărmani sclavi, uşor de manevrat de către mentalul lor slab. *Santosha* (mulţumirea de sine) reprezintă o mare virtute. "Prin satisfacţie şi mulţumire de sine veţi câştiga foarte mult" spun textele antice. *Santosha* (mulţumirea de sine) reprezintă una din cele patru santinele ale marii împărăţii care este *moksha* (eliberarea finală). Dacă veţi cultiva cu perseverenţă această virtute, atunci ea vă va conduce la *satsanga* (asocierea cu cei înţelepţi), la *vichara* (introspecţie) şi la obţinerea unei păci şi linişti transcendente (*shanti*).

Când fiinţa voastră nu va mai resimţi dorinţa de a se ocupa de lucrurile zilei de mâine, atunci veţi putea spune că aţi dobândit ceea ce se numeşte *asangraha buddhi*. Aceasta este starea mentală naturală a unui *sannyasin* (călugăr pelerin). Un astfel de om nu se gândeşte nici o clipă la ceea ce-i va aduce ziua de mâine. Spre deosebire însă de acesta, conducătorul unei familii deţine ceea ce se numeşte *sangraha buddhi*. Omul trebuie să devină la fel de liber precum o ciocârlie în zborul ei vesel pe cer, care nu are nici un *sangraha buddhi*.

Luaţi totul aşa cum este

Este bine să luaţi totul aşa cum este, fără să vă plângeţi sau nemulţumi de ceea ce aveţi. Datorită unei astfel de gândiri, veţi putea profita de orice prilej favorabil în viaţa voastră. Astfel, vă veţi însuşi cu uşurinţă învăţăturile primite, veţi câştiga o mare putere mentală şi veţi dobândi un mare echilibru şi calm al minţii. Iritarea minţii voastre se va risipi ca prin farmec; se vor dezvolta, de asemenea, puterea de îndurare şi răbdarea.

Dacă, de exemplu, sunteţi nevoit să trăiţi în zgomot; nu vă plângeţi de acest fapt ci, profitaţi de el. Se poate face uz de zgomotele din jur pentru practica eficientă a concentrării. Pentru aceasta, însă, va trebui să vă dezvoltaţi puterea de a lucra netulburaţi, indiferent de ceea ce se petrece în jur. Puterea se dobândeşte prin practică şi atunci ea va fi folositoare într-o mulţime de feluri. A învăţa să lucraţi în condiţii dificile şi diferite înseamnă progres şi prezenţa unui avansat control mental.

Satsanga

Fără a fi pe deplin convinşi şi lămuriţi în ceea ce priveşte natura minţii şi căile ei de acţiune, nu veţi putea să o controlaţi şi să o stăpâniţi aşa cum se cuvine. Un gând sublim şi luminos poate să controleze mintea, pe când o idee josnică, infamă, grosieră, o tulbură şi o excită. Pentru aspirantul la spiritualitate este absolut necesar să se afle cât de mult posibil în compania unor persoane elevate spiritual şi să evite anturajul celor ce posedă o minte grosieră.

Compania celor înţelepţi şi ambianţa plăcută şi sănătoasă din jur joacă un rol uriaş în procesul de elevare al minţii. *Satsanga* (compania celor înţelepţi) ajută mult în atingerea Eliberării finale (*moksha*). O astfel de companie purifică în întregime mintea şi îi schimbă înclinaţia şi natura ei *rajas*-ică (plină de pasiune şi excitaţie) într-o natură *sattva*-ică (pură, luminoasă). Tot ea înlătură, de asemenea, vechile *vishaya-samskara*-suri (gânduri efemere, îndreptate spre obiectele din jur şi implementate în mintea subconştientă) şi umple mintea cu *samskara*-suri *sattva*-ice (impresii pline de puritate, luminoase, din mintea subconştientă). *Satsanga*

(compania celor înţelepţi) distruge cele trei focuri potrivnice: focul *adhiatmic — adhiatmic tapa* — care arde nevoia de spiritualitate din fiinţa umană, focul *adhibhutic — adhibhutic tapa* — care distruge nevoia de a cunoaşte esenţa spirituală din fiinţa umană şi focul *adhidaivic — adhidaivic tapa* — care înlătură tendinţa de expansiune a mentalului spre dimensiunile infinite şi lumile subtile ale manifestării. De asemenea, *satsanga* (compania celor înţelepţi) micşorează acţiunea instrumentului intern — *antahkarana* — format din minte (*manas*), intelect (*buddhi*), subconştient (*citta*) şi simţul ego-ului (*ahamkara*). Acelaşi tip de companie distruge *moha* (amăgirea, iluzia). Dacă veţi avea ocazia să practicaţi mereu *satsanga* (cu alte cuvinte, să vă aflaţi mereu în compania celor înţelepţi), nu veţi mai avea nevoie să mergeţi la nici un *tirtha* (loc de pelerinaj). *Satsanga* (compania celor înţelepţi) reprezintă însăşi *tirtha* (locul de pelerinaj) suprem. Oriunde există *satsanga* (compania celor înţelepţi) există şi *triveni* (locul unde se întâlnesc cele trei râuri sacre; comparaţia vizează cele trei canale subtile energetice principale din corpul uman: *sushumna*, *ida* şi *pingala*).

Anihilaţi această minte cuprinsă de *ajnana* (ignoranţă) prin puterea dobândită în compania celor sfinţi (*satsanga*). În absenţa unei companii benefice şi spirituale, citiţi cărţi scrise de fiinţe eliberate sau ajunse la un foarte înalt grad de elevare spirituală, precum şi texte care tratează subiecte foarte înalte despre *atmajnana* (cunoaşterea Sinelui esenţă), cum ar fi cele ale lui Sri Shankara (*Yoga Vasishtha)*, ale lui Sri Dattatreya (*Avadhuta Gita*); citiţi *Upanishad*-ele, *Brahma-sutra*-surile, *Atma-purana*, *Sarva-vedanta-siddhanta-sara-sangraha-aparokshanabhuti* a lui Sri Shankaracharya.

Studiul unor astfel de cărţi pline de inspiraţie ajută mult *sadhana* (practica spirituală) yoghinului, însă prea mult studiu poate da naştere unor aspecte secundare neplăcute în ceea ce priveşte condiţia fizică a creierului. Atunci când reveniţi din meditaţie puteţi studia, pentru puţin timp, cărţi precum cele menţionate mai sus, pentru că ele vor contribui şi mai mult la elevarea minţii.

Dacă vă veţi afla în compania *sannyasin*-ilor (categorie superioară de călugări pelerini) şi dacă veţi citi cărţi despre yoga, despre filozofia *vedanta*, atunci în minte va apare şi se va forma treptat o tendinţă plină de aspiraţie spre atingerea Conştiinţei Supreme a lui Dumnezeu. Însă doar o astfel de adeziune mentală nu vă va ajuta prea mult. E nevoie în plus de flăcările *vairagya*-ei (calm, linişte, detaşare), de fermitatea şi perseverenţa unei *sadhana* (practică spirituală) susţinute şi de aplicarea constantă a *nididhyasana*-ei (meditaţiei profunde). Numai în astfel de condiţii va fi posibilă realizarea de sine.

Anihilaţi *sankalpa*-surile

- Ideea diferenţei între o persoană sau alta, ideea diferenţei între eu sau "TU", ori dintre acest obiect şi acel obiect, este, desigur, o creaţie mentală. Anihilaţi orice tendinţă de diferenţă a minţii, utilizând sabia discriminării, şi obţineţi ceea ce se numeşte *abhavana* (absenţa oricărui gând). La asediul unei fortăreţe soldaţii sunt omorâţi unul câte unul; în cele din urmă, veţi pune stăpânire pe cetate. Tot astfel, distrugeţi fiecare gând, unul câte unul, pe măsură ce ele apar în minte. În acest mod veţi ajunge să cuceriţi mintea.

Îndată ce veţi elimina diferitele *kalpana*-suri (imaginaţie, gânduri), aşa cum norii mici sunt repede înlăturaţi pe timp de furtună, mintea va fi absorbită în sursa care este *Cit* (Conştiinţa Absolută). Atunci veţi fi liberi de orice suferinţe, griji şi mizerii. Numai atunci vă veţi putea bucura de fericirea eternă şi de conştiinţa eliberării finale (*moksha*).

Mintea este *maya* (iluzia). Dacă ea aleargă în mod necontrolat spre diferitele obiecte senzuale din jur, atunci *maya* (iluzia) îşi va construi o cetate puternică în voi. *Maya* (iluzia) provoacă mult rău prin intermediul minţii. Mintea plină de impulsuri josnice sau de tendinţe perverse vă va atrage în tot felul de plăceri senzuale, dezamăgindu-vă încontinuu. Prin puterea pe care o are, *maya* (iluzia) face ca la suprafaţa minţii să apară mii şi mii de *sankapla*-suri (gânduri). Astfel, sufletul individual (*jiva*) devine o pradă uşoară pentru acestea.

Astfel de tendinţe grosiere, proprii unor minţi slabe, nu se pot apropia de cei care deţin o mare putere de discriminare (*viveka*) între *sat* (ceea ce este real) şi *asat* (ceea ce este nereal). *Maya* (iluzia) este foarte uşor să fie descoperită, iar sinele să fie realizat de către aceia care posedă o mare credinţă, fermitate lăuntrică şi putere de discriminare. Prin intermediul acestor calităţi divine, adică: *viveka* (puterea de discriminare) şi Voinţa, mintea va putea fi controlată pe deplin.

Ucideţi mintea cea josnică, care este duşmanul lui *Atman* (Sinele), cultivând cu perseverenţă calităţile minţii superioare şi *sattva*-ice (pure). Faceţi mereu apel la *vichara* (introspecţie), *viveka* (disriminare) şi la raţiunea voastră pură, ori de câte ori obiectele şi dorinţele îndreptate către ele au tendinţa să vă acapareze şi să vă înşele. După ce raţiunea va înlătura întunecimea iluziilor provocate de simţuri, iluzii care acoperă mintea şi o determină să acţioneze în mod greşit, aceasta va mai continua să se întoarcă din când în când la aceste lucruri aducătoare de necazuri şi dezamăgiri, precum apariţia ploii în nisipurile deşertului. Iată de ce este necesar să apelaţi mereu şi mereu la raţiune şi la discriminare, până când veţi reuşi să vă stabiliţi ferm în adevărata cunoaştere. Căci, într-adevăr, puterea *avidya*-ei (neştiinţei, ignoranţei) este foarte mare.

Renunţaţi la dorinţă; renunţaţi la *sankalpa*-suri (gânduri pentru diferitele obiecte). Cultivaţi în schimb *vairagya* (calm, linişte, detaşare). Abandonaţi acest

mic, fals şi efemer EU din voi. Toate *sankalpa*-surile (gândurile) încercuiesc şi acoperă acest eu. Încercaţi să vă detaşaţi mintea, pe cât posibil, de acest corp fizic şi de dorinţele lui.

Eliminaţi, deci, orice fel de *sankalpa*-suri (gânduri). În aceste condiţii, mintea — a cărei natură este însăşi mişcare perpetuă şi fluctuaţia — va muri de la sine. Ea se va topi în *Brahman* (Realitatea Absolută). Atunci veţi obţine *satshatkara* (viziunea beatifică a Sinelui). Când mintea va muri "eu, tu, el, acesta, acela", timpul, spaţiul, *jiva* (sufletul individual), *jagat* (lumea manifestată), toate acestea vor muri şi ele şi se vor risipi în conştiinţa eternă a Divinului. Ideea de înăuntru şi afară va dispare. Va rămâne doar o unică experienţă, cea a Eternului, a Indivizibilului (*Akhanda*), a lui *Chidakasha* (Conştiinţa Supremă), care este *paripurna* (atotcuprinzătoare). Toate îndoielile şi iluziile vor dispare prin adevărata *jnana* (cunoaştere spirituală) din inimă.

Distrugeţi *ego*-ul

Va trebui să distrugeţi nu numai gândurile (*sankalpa*-surile) dar şi însăşi mintea, care este acompaniată de *aham vritti* (gândul care determină eu-l propriu, efemer). Acest gând face ca fiinţa să se identifice cu corpul ei fizic şi să deţină ceea ce se numeşte *vyavahara buddhi* (o minte, un intelect obişnuit), ce dă naştere la *jiva bhava* (sentimentul eu-lui efemer) şi la diferenţele existente în lume. Când veţi reuşi acest lucru vă veţi stabili pe deplin şi definitiv în *Brahma svarupa* (veţi dobândi Conştiinţa Supremă). Această stare reprezintă o adevărată *mauna* (tăcere), sau *advaita Brahmanishtha* (stabilirea în starea lipsită de orice dualitate a Absolutului). Controlul perfect al minţii include controlul perfect al minţii (*buddhi* — intelectului), precum şi al eu-lui fals şi efemer, adică personalităţii false şi aroganţei de sine.

Isus Christos a spus: "Goliţi-vă de voi înşivă, iar Eu vă voi umple din plin". Înţelesul este următorul: "Distrugeţi egoismul din voi. Astfel, veţi fi plini de Dumnezeu". Această golire înseamnă retragerea şi dispariţia tuturor modificărilor mentale. Acest proces de golire sau de "eliberare" a minţii constituie, fără nici o îndoială, o disciplină şi o practică îndelungată care necesită multiple şi perseverente încercări şi eforturi, însă, o dată dusă la bun sfârşit, această practică vă va conferi succesul deplin. În această privinţă nu există nici o îndoială. Doar printr-o disciplină riguroasă veţi putea ridica la acea înălţime de la care sufletele fericite ale acestei lumi au viziuni şi stări extraordinare, bucurându-se de o viaţă superioară, divină.

Dacă mintea va fi golită de orice *sankapla*-suri (gânduri) referitoare la eu, atunci — prin meditaţie constantă asupra lui *Atman* (Sinele) şi după ce a fost iniţiată corespunzător de un *guru* (maestru spiritual) competent şi cunoscând adevărata semnificaţie a *Veda*-surilor — mintea poate fi eliberată de orice suferinţă şi făcută să se odihnească în *Atman*, cel plin de fericire.

Practicaţi *brahmavichara*

Evitaţi să vă luptaţi cu mintea, căci acest lucru nu reprezintă decât pierdere de energie, cât şi o mare vlăguire şi scurgere a voinţei. Nu vă luptaţi cu mintea. Trăiţi în Adevăr. Dobândiţi conştiinţa lui *Atman* (Sinele) prin intermediul lui *vichara* (introspecţie), prin *Brahma bhavana* (aspiraţie intensă către Divin) şi prin *nididhyasana* (meditaţie profundă). Astfel, toate obstacolele, toţi factorii perturbatori şi toate emoţiile se vor risipi de la sine. Încercaţi, practicaţi, simţiţi şi realizaţi utilitatea *vichara*-ei (introspecţiei). Controlul perfect al minţii poate fi realizat numai prin *Brahma vichara* (îndreptarea gândurilor spre Realitatea Absolută). *Pranayama* (controlul respiraţiei), *japa* (repetarea numelui lui Dumnezeu) şi felurite alte metode sau tehnici reprezintă doar căi ajutătoare pentru dobândirea acestui lucru.

Nu lăsaţi eşecurile să vă descurajeze

Nu vă descurajaţi în urma eşecurilor, ci continuaţi să acţionaţi în mod benefic şi să urmaţi calea spirituală aleasă. Nu vă gândiţi la nereuşitele şi nici la eşecurile voastre. Dacă o faceţi totuşi, aceasta să fie doar pentru a medita asupra motivelor pentru care aţi dat greş şi apoi, îmbogăţiţi de experienţa meditaţiei, să acţionaţi în mod just. Procedând astfel, veţi reuşi să eliminaţi — prin "înfometare" — tendinţele negative care vă îndreptau spre astfel de gânduri. Dacă însă vă veţi concentra asupra lor, aceste tendinţe pot deveni din ce în ce mai puternice. De aceea, nu luaţi în seamă necazurile şi nici eşecurile voastre; nu deveniţi trişti şi nu vă gândiţi la ele.

Unii oameni au obiceiul de a încerca să facă un anumit lucru în timp ce se gândesc la altul. Aceasta este o practică lamentabilă, deoarece vor eşua mereu în acţiunile lor şi, în general, în tot ceea ce intreprind. Partea din minte care gândeşte trebuie să lucreze în armonie cu cea care acţionază. În timp ce năzuim să obţinem un anumit obiect, gândurile noastre nu trebuie îndreptate spre un altul. În timp ce citiţi, gândiţi-vă doar la textul respectiv şi nu la meciul de cricket terminat cu o zi înainte. Şi invers, atunci când jucaţi un meci de cricket, fiţi concentrat doar asupra lui şi nu vă gândiţi la studiul ce vă aşteaptă acasă. Cauza frecventă a eşecurilor ce-l privesc pe omul contemporan este străduinţa acestuia de a gândi la mai multe lucruri deodată.

Atunci când aplicaţi regulile de *niyama* (reguli de ordin etic) procedaţi întocmai după învăţăturile primite. Ca atare, să nu spuneţi: "O voi face în măsura în care este posibil". Această expresie: "în măsura posibilităţilor" este de natură să acorde o anumită indulgenţă minţii. Într-un astfel de caz, mintea va aştepta cel mai mic prilej pentru a se abandona repede unei anumite tentaţii, atunci când prima şansă i se va ivi în cale. De aceea, este necesar să fiţi preseverenţi în tot ce intreprindeţi.

Necesitatea controlului minţii zbuciumate

Marea majoritate a oamenilor, fiind în necunoştinţă de cauză, permit minţii să se deplaseze pretutindeni, urmându-şi propriile sale gânduri şi dorinţe. Mintea "hoinăreşte" tot timpul, este mereu schimbătoare şi neastâmpărată. Se poate spune fără greşeală că principala trăsătură a minţii o reprezintă nestatornicia. Mintea are obiceiul să se deplaseze de la un obiect la altul cu o viteză uimitoare, deoarece adoră varietatea. Monotonia o dezgustă. Ea este precum un copil răsfăţat căruia i sa arătat prea multă indulgenţă din partea părinţilor lui. Minţile multora dintre noi sunt ca menajeriile de animale sălbatice, fiecare dintre aceste animale urmându-şi nestingherite pornirile şi instinctele sale naturale. Din această cauză, controlul şi focalizarea minţii constituie un lucru practic necunoscut pentru marea majoritate a omenilor.

Obiceiul minţii de a se afla într-o veşnică mişcare se manifestă în multe feluri. Pentru a-l stăpâni, este necesar să vă aflaţi într-o continuă alertă şi să fiţi deosebit de vigilenţi. Mintea unui om obişnuit se gândeşte la vizionarea diferitelor spectacole de teatru, cinema, circ etc. Însă mintea unui *sadhu* (persoană care a abordat stilul de viaţă religios) se îndreaptă cu predilecţie spre vestitele locuri de pelerinaj cum ar fi: Varanasi, Vrindaban sau Nasik. Pe timpul *sadhana*-ei lor (practicii spirituale), mulţi dintre ei nu stau în acelaşi loc. Obiceiul minţii de a zbura de la un lucru la altul trebuie controlat mereu printr-o constantă atitudine de introspecţie a gândirii şi de meditaţie asupra adevărurilor esenţiale ale existenţei (*vichara*). Mintea trebuie antrenată într-un singur loc pentru o perioadă de cinci ani, timp în care să practice cu asiduitate meditaţia; ea trebuie să se concentreze asupra unei singure metode de practică spirituală (*sadhana*) şi să abordeze doar o singură cale de yoga — fie ea *karma yoga* (yoga faptei), *bhakti yoga* (yoga devoţiunii) sau *vedanta*; de asemenea, este bine să se concentreze asupra unui singur obiectiv spiritual şi să se hotărască asupra unui singur maestru spiritual care să o îndrume. " O piatră ce se rostogoleşte nu prinde muşchi" spune un vechi proverb. Când luaţi o carte să o studiaţi, trebuie să o terminaţi înainte de a începe alta. La fel, atunci când începeţi o anumită acţiune, trebuie să vă îndreptaţi toată atenţia asupra ei şi să o terminaţi înainte de a începe alta. Un singur lucru deodată, dar bine făptuit, este o regulă importantă pe calea dobândirii controlului minţii. Aceasta este calea yoghinilor şi ea conferă negreşit succesul în viaţă.

Nu e bine să aveţi nici mintea unei capre şi nici inima unei prostituate. O capră paşte câteva clipe pe un petic de iarbă şi apoi, imediat, caută o altă porţiune cu iarbă situată la o anumită distanţă de primul loc, deşi pe cea dinainte se afla încă multă iarbă verde. Tot astfel, o minte cuprinsă de valurile gândurilor nestăpânite, agitată, sare de la o practică spirituală (*sadhana*) la alta, de la un *guru* (maestru spiritual) la alt *guru*, de la *bhakti yoga* (yoga devoţiunii) la *vedanta* sau de la

Rishikesh la Vrindaban. Acest lucru este extrem de dăunător pentru *sadhana* practicată. Este foarte important să vă stabiliţi asupra unui singur maestru spiritual (*guru*), asupra unui singur loc de practică, asupra unei singure forme de yoga şi unui singur tip de *sadhana* (practică spirituală). Fiţi hotărâţi şi fermi, căci numai atunci veţi reuşi.

În fiecare moment fiţi pregătiţi să vă disciplinaţi mintea. Este bine chiar să-i spuneţi: "O, Minte! Fii stabilă şi focalizează-te asupra unei singure idei. Absolutul este singura Realitate". Dacă totuşi mintea continuă să vagabondeze, mergeţi într-un loc singuratic şi daţi-vă cu putere două palme; atunci mintea se va linişti. Un astfel de "tratament" poate părea unora foarte ciudat, chiar nebunesc. Totuşi, în unele cazuri, el se dovedeşte de mare ajutor în educarea minţii. Este necesar să vă speriaţi mintea ca şi cum aţi bate-o cu o nuia de fiecare dată când ea se depărtează de ţelul (*lakshya*) ales sau când se complace într-o gândire negativă.

Mintea vă tentează şi mai apoi vă dezamăgeşte prin intermediul obiectelor înconjurătoare. Distanţa conferă o anumită vrajă viziunii pe care o aveţi faţă de aceste obiecte. Până când să atingeţi aceste obiecte ele vi se vor părea foarte plăcute. Din momentul în care le obţineţi, obiectele în sine devin o sursă de dezamăgire şi durere. Dorinţa este mereu însoţită de durere. Obiectele sunt atât de înşelătoare, încât deseori ele reuşesc să amăgească chiar şi pe cei iniţiaţi în această privinţă. Acela care poate determina cu adevărat natura iluzorie a acestor obiecte este un înţelept.

Mintea este cea care vă tentează mereu să aruncaţi priviri către ceea ce vă înconjoară. Dar, considerând cele discutate până acum, apare evident faptul că aceasta nu reprezintă decât o farsă a minţii pentru a vă îndepărta de ţelul propus. Evitaţi acest lucru slujindu-vă de discriminare (*viveka*). De pildă, adresaţi-vă minţii în felul următor: "O, minte proastă ce eşti, n-ai mai văzut şi înainte locuri frumoase şi încântătoare? De ce doreşti să te-amăgeşti mereu? În loc de aceasta, caută-ţi refugiul în susrsa Supremă, Sinele (*Atman*); El există prin El însuşi, este necondiţionat şi atotcunocător. Prin El poţi vedea totul, căci El este *purnakama* şi *purnarupa* (El conţine toate formele şi reprezintă însăşi Sublimul). Ştiind aceasta, ce cauţi să vezi în afara ta? Oare nu există peste tot acelaşi cer, acelaşi pământ, aceleaşi pasiuni, acelaşi gest de a mânca, acelaşi somn?"

Aşadar, nu permiteţi minţii să umble de la un obiect la altul, de la o idee la alta, precum un câine vagabond pe străzi. Urmăriţi să o păstraţi mereu sub controlul vostru, căci numai atunci veţi fi cu adevărat fericiţi. Reuşind aceasta, ea va trebui să fie oricând gata să vă respecte şi să vă aducă la îndeplinire toate poruncile. Dacă mintea vă va spune: "Mergi într-acolo!", atunci voi să vă îndreptaţi în partea opusă. Dacă ea vă şopteşte: "Mergi spre sud", voi mergeţi spre nord. Dacă mintea vă sfătuieşte: "E iarnă; vreau să beau o ceaşcă de ceai fierbinte", atunci voi să beţi una cu apă rece ca gheaţa. Va trebui să înotaţi precum peştele împotriva curentului mental. Astfel, veţi ajunge să controlaţi mintea cu uşurinţă.

Ordonaţi minţii să execute un lucru care nu-i place şi care o revoltă. Convingeţi-o cu putere şi ea vă va asculta.

Dacă mintea va fi lipsită de sursele plăcerii simţurilor, atunci ea se va ataşa de starea cunoscut sub numele de *vairagya* (calm, liniştе, detaşare) şi *tyaga* (renunţare); ca urmare, în mod absolut natural, ea se va îndrepta spre *Atman* (Sinele). Renunţaţi, pe cât posibil, la tot ceea ce este evocat prin intermediul mentalului şi anihilaţi mintea prin dobândirea lui *atma-jnana* (cunoaşterea lui *Atman*, a Sinelui). Odihniţi-vă astfel în lăcaşul etern al lui *Brahman* (Realitatea Absolută). Starea inexprimabilă, lipsită de orice suferinţă şi plină de o fericire infinită a Eliberării finale (*moksha*) poate fi atinsă numai printr-un efort şi o energie constant şi neabătut îndreptată spre obţinerea acestui ţel.

Schimbaţi-vă obiceiurile rele

Mintea reprezintă un cumul de multiple obiceiuri. Obiceiurile rele şi prejudecăţile ascunse în natura intimă a cuiva vor ieşi la suprafaţa minţii şi se vor manifesta ca atare întotdeauna când se va ivi un prilej potrivit. Dacă însă vă veţi schimba obiceiurile, caracterul vostru se va modifica în mod corespunzător. Omul seamănă fapte şi culege obiceiuri; apoi seamănă un obicei şi culege o trăsătură de caracter; în sfârşit, semănaţi un caracter şi culegeţi un destin. Obiceiurile îşi au originea în mintea conştientă, însă atunci când ele devin fixe şi înrădăcinate în aceasta printr-o continuă repetare, vor sfârşi prin a se cufunda în adâncurile minţii subconştiente. Astfel, ele devin cea de-a "doua natură" a omului.

Deşi obiceiul reprezintă a doua natură a omului, el poate fi schimbat printr-un alt obicei nou, sănătos, agreabil, având o natură mai puternică. Trebuie ştiut faptul că orice obicei poate fi schimbat prin eforturi pline de răbdare şi perseverenţă. Obiceiuri precum: dormitul în timpul zilei, scularea dimineaţa târziu, discuţiile cu voce prea tare, etc., toate acestea şi încă multe altele pot fi treptat schimbate prin dezvoltarea unor noi obiceiuri.

Printr-o practică asiduă vă puteţi schimba, de exemplu, forma scrisului. Tot astfel, printr-un nou mod de gândire, vă puteţi schimba destinul. Atunci când scoateţi apă dintr-o fântână cu marginile din cărămidă, folosind pentru aceasta o găleată legată de o frânghie, pe cărămizi se formează un şanţ vizibil datorită frecării frânghiei, permiţând acesteia să alunece cu uşurinţă. La fel, mintea se deplasează uşor şi fără efort de-a lungul şanţurilor din creier, săpate de o continuă gândire după traiectorii precise. De obicei omul gândeşte: "Eu sunt corpul". Însă modalitatea corectă în care trebuie să gândiţi este: "Eu sunt *Brahman*, Realitatea Absolută". Conştiinţa acestui lucru se va dezvolta treptat în voi culminând cu eliberarea finală (*moksha*). Prin intermediul practicii spirituale (*sadhana*), prin *vichara* (introspecţie), meditaţie (*dhyana*), prin practica lui *pranayama* (controlul respiraţiei), a lui *japa*

(repetarea numelor lui Dumnezeu), prin cultivarea lui *sama* (calmul minţii) şi a lui *dama* (retragerea simţurilor), va lua naştere în oricare aspirant la spiritualitate (*sadhaka*) o minte nouă, marcată de noi sentimente şi de noi energii subtile. Circumvoluţiunile creierului se vor modifica şi ele corespunzător; se vor crea astfel noi curenţi de impulsuri nervoase şi noi celule ale creierului, etc. Un astfel de *sadhaka* (aspirant la spiritualitate) nu se va mai gândi niciodată la afacerile şi intrigile mondene care sporesc în om importanţa şi exaltarea de sine. Un astfel de yoghin se va gândi numai la binele omenirii. Mintea lui va îmbrăţişa şi va cunoaşte nemijlocit caracterul unitar al întregii creaţii.

De aceea, nu trebuie să deveniţi sclavul nici unei idei. Oricând vă veţi confrunta cu idei noi şi eficiente, trebuie să renunţaţi la cele vechi. Marea majoritate a oamenilor sunt sclavii unor idei îndelung cultivate în minte. Ei nu au puterea de a schimba obiceiurile vechi şi nici ideile cu care sunt obişnuiţi. Atunci când luaţi cunoştinţă de o veste nouă şi importantă, vă impacientaţi şi neliniştiţi brusc. Tot astfel se întâmplă şi atunci când vedeţi un lucru nou pe care vi-l doriţi mult. Un astfel de comportament este natural. Cu atât mai mult, lucrurile se prezintă analog în cazul ideilor noi. Mintea "aleargă" pe nişte trasee şi şanţuri vechi şi înguste. Astfel, ea este în mod direct sau indirect, mai mult sau mai puţin ataşată de ideile plăcute sau favorabile cu care ia contact. Fără a fi neapărată nevoie, mintea se alipeşte de o anumită idee, precum cleiul de un obiect şi nu mai renunţă decât cu mare greutate la aceasta. Pentru ea este o mare corvoadă să abordeze o idee nouă. Oricând doriţi să introduceţi un nou concept sănătos în minte şi să ocoliţi pe un altul vechi şi perimat, prea mult dezvoltat şi deseori negativ, mintea va lupta cu putere împotriva noii idei şi i se va opune cu vehemenţă. Este necesar, deci, să plasaţi ideea în imediata apropiere a traseelor obişnuite ale minţii; treptat, aceasta va fi adoptată. Însă aceeaşi idee ar putea provoca o revoltă furioasă dacă ar trebui acceptată de la început. Mai târziu însă, prin convingere şi antrenament, ideea nouă va sfârşi prin a fi absorbită şi asimilată în minte.

În minte există o luptă internă care întotdeauna are loc între *svabhava* (natura minţii) şi voinţa individului, între obiceiurile vechi, lumeşti, şi cele noi, spirituale, în cazul aspiranţilor la spiritualitate; între vechile *vishaya-samskara*-suri (imagini şi concepte despre obiectele iluzorii şi efemere, implementate în mintea subconştientă) şi noile *samskara*-suri (întipăriri în mintea subconştientă), spirituale; între *subha vasana*-suri (dorinţe pure, benefice, aflate în stare latentă) şi *asubha vasana*-suri (dorinţe latente subtile nefavorabile); între *viveka* (puterea de discriminare) şi mintea instinctivă, acompaniată de *indriya*-suri (organele de simţ). Oricând veţi încerca să schimbaţi un obicei rău şi să vă stabiliţi în altul benefic, veţi da naştere la o luptă lăuntrică între Voinţă şi *svabhava* (natura minţii). Dacă, de pildă, încercaţi să scăpaţi de mânie, de poftă, etc., acestea vă vor spune: "O, *jiva* (suflet individual)! Ne-ai dat permisiunea de a locui în acest aşezământ de oase şi carne, care este corpul; ne-ai dat această permisiune pentru un timp îndelungat. De

ce vrei să ne alungi acum? Ştii bine că te-am ajutat mult când ai avut parte de plăceri şi diferite alte pasiuni. Avem, deci, tot dreptul să rămânem aici, în casa noastră. Ne vom opune şi vom rezista tuturor eforturilor tale de a ne da afară; te vom deranja în timpul meditaţiei şi vom reveni mereu în minte". Mintea va încerca tot ce-i stă în putinţă pentru a se reîntoarce la vechile ei obiceiuri; niciodată nu va admite altceva. Totuşi, la sfârşit, voinţa va învinge. Chiar dacă daţi greş o dată sau de două ori, acest lucru nu este prea important. Apelând mereu la voinţă, în cele din urmă, veţi reuşi. În această privinţă nu există nici o îndoială. Când raţiunea voastră se va dezvolta, când veţi deveni tot mai înţelepţi prin intermediul studiului aprofundat al textelor spirituale, prin compania spiritelor elevate şi prin practica asiduă şi plină de succes a meditaţiei, mintea voastră va trebui să fie pregătită să culeagă în fiece moment idei noi, benefice, raţionale şi să le înlăture pe cele vechi, morbide. Aceasta înseamnă dezvoltarea minţii într-o deplină armonie.

Mintea reprezintă o unealtă în mâna voastră — folosiţi-o în mod corespunzător

În ea însăşi, mintea reprezintă doar o simplă unealtă. Omul trebuie să ştie însă cum să o mânuiască cu pricepere. Când sunteţi cuprinşi de diferite emoţii, stări sau sentimente ce răsar în minte, străduiţi-vă să le separaţi şi să le discerneţi corect, să le studiaţi natura şi să le analizaţi în profunzime. Cu toate acestea, nu trebuie să vă identificaţi niciodată cu astfel de trăiri. Adevăratul eu este complet diferit de acestea. În această infinită scenă, care este Creaţia, El reprezintă martorul (*sakshi*) cel tăcut şi liniştit. Controlaţi-vă perfect impulsurile, emoţiile şi stările şi ridicaţi-vă astfel de la postura unui sclav la cea a unui adevărat rege spiritual, ce poate domni peste ele plin de forţă şi putere. Voi sunteţi eternul şi atotcuprinzătorul *Atman* (Sinele). Scuturaţi-vă, aşadar, de tirania minţii, care v-a asuprit atâta timp şi care v-a dominat şi exploatat până acum. Fiţi curajoşi ca nişte lei. Descoperiţi măreţia sinelui din voi şi deveniţi astfel complet liberi şi necondiţionaţi.

Omul trebuie să devină un adevărat expert în conducerea subtilei şi puternicei "maşini" a minţii. Pentru a obţine această abilitate, trebuie să utilizaţi în avantajul vostru toate facultăţile mentale cu care sunteţi dotaţi. Astfel, mintea va deveni o bună servitoare, dacă veţi şti cum să o puneţi la treabă. Pentru aceasta, folosiţi de asemenea şi mintea subconştientă; daţi astfel ordinele încât mintea subconştientă să le îndeplinească ea singură pentru voi atunci când dormiţi sau chiar când sunteţi conştienţi. Mintea subconştientă are facultatea de a sorta, analiza şi rearanja toate faptele şi personajele cu care vă confruntaţi.

Mintea se dovedeşte a fi deosebit de plastică dacă veţi şti să o manipulaţi cum trebuie. Odată subjugată o veţi putea orienta în orice parte doriţi. Astfel, puteţi să faceţi să nu vă mai placă de loc lucrurile care până atunci constituiau o încântare

pentru voi şi invers, să agreaţi ceea ce va displăcut cel mai mult.

În general, pentru a controla mintea — şi aceasta este valabil mai ales în fazele de început — faceţi exact lucrul pe care mintea nu îl doreşte şi, dimpotrivă, nu executaţi ceea ce aceasta îşi propune. Metoda expusă reprezintă încă o modalitate pentru dezvoltarea voinţei şi pentru dobândirea controlului asupra minţii. Menţineţi tot timpul o atitudine pozitivă în fiinţa voastră.

Urmăriţi mereu să vă însuşiţi puterea de a vă izola de influenţele nefaste sau nedorite ce se manifestă în jur, adoptând o atitudine pozitivă a minţii. Procedând astfel, veţi putea fi receptivi la toate impulsurile subtile sublime, adresate spiritului din voi precum şi la toate forţele şi influenţele superioare din exterior. Pentru a reuşi cu succes acest lucru este necesar să vă sugeraţi următoarele aspecte: "Mă izolez în mine însumi; adopt o atitudine pozitivă pentru toate lucrurile şi fenomenele obişnuite şi recepţionez de asemenea toate influenţele subtile superioare." Adoptând din când în când şi în mod conştient o astfel de atitudine a minţii, acesta va deveni curând un obicei stabil. Toate influenţele josnice şi nedorite ale laturii vizibile sau ascunse a vieţii voastre vor fi îndepărtate, în timp ce influenţele benefice şi armonioase din macrocosmos vor fi stimulate şi chemate să se manifeste în şi prin voi, în măsura în care acest lucru va fi făptuit cu sinceritate şi deschidere spirituală.

În minte există atât îndoiala cât şi realitatea lucrurilor. De pildă, îndoiala apare atunci când ne punem întrebarea dacă există Dumnezeu sau nu. Acest tip de incertitudine se numeşte *samsaya bhavana*. O altă îndoială apare în privinţa faptului dacă *Brahman* (Realitatea Absolută) poate fi realizat sau nu. În astfel de momente se face auzită o altă voce din interiorul vostru: "Dumnezeu sau *Brahman* (Stăpânul Absolut, Realitatea Absolută) este singurul real. El este o Realitate solidă, concretă precum un fruct de *amalaka* în mâna mea. El este însăşi Infinita Cunoaştere şi *Ananda* (Beatitudinea Divină). El este *Prajna-naghana* din noi (superconştiinţa), *Chidghana* (Conştiinţa Atotcuprinzătoare), şi *Anandaghana* (Fericirea Infinită). Poţi să îl realizezi în toată plenitudinea Sa."

Unele idei sunt neclare şi lipsite de fermitate. Ele vin la suprafaţa minţii şi apoi dispar pe negândite. Va trebui să cultivăm cu atenţie astfel de idei şi să le conturăm până când ele vor fi ferm stabilite şi fixate în mentalul nostru. Clarificarea ideilor din noi înşine va îndepărta perplexitatea şi confuzia minţii.

Atunci când apare îndoiala cu privire la existenţa sau inexistenţa lui Dumnezeu, la faptul dacă vom reuşi să dobândim realizarea de sine sau nu, ea va trebui îndepărtată prin sugestii bine direcţionate şi afirmaţii cum ar fi: "Este perfect adevărat; voi reuşi. Nu există nici o îndoială în această privinţă."

În vocabularul meu nu există cuvinte ca: "Nu pot", "imposibil", "dificil" etc. Totul este posibil sub soare. Curând veţi descoperi şi voi că nimic nu este dificil atunci când vă încordaţi mintea cu putere. Discriminarea şi hotărârea fermă vă vor aduce succesul desăvârşit în fiece afacere şi încercare pe care o săvârşiţi.

Puterea forţelor ajutătoare

În interiorul vostru există multe forţe ajutătoare care luptă împotriva acelora de natură demonică. Dacă veţi face *japa* (repetare) cu *mantra* (sunet subtil de rezonanţă) "AUM" sau "RAMA" şi dacă veţi medita fie doar şi câteva minute asupra acestor aspecte, atunci *samskara*-surile (impresiile din mintea subconştientă) acestora vă vor determina să repetaţi *mantra* (sunetul subtil de rezonanţă) respectivă mereu şi mereu, să doriţi să meditaţi din ce în ce mai mult, toate acestea întâmplându-se chiar în mijlocul iureşului şi teribilei forţe a *maya*-ei (iluziei universale) şi *avidya*-ei sau ignoranţei în care vă aflaţi. Forţele ostile, cum ar fi diferitele pofte, mânia etc, vor încerca să că acapareze încetul cu încetul; pe de altă parte, curenţii subtili de natură spirituală, forţa lui *sattva guna* (a purităţii şi luminozităţii) şi *subha vasana*-surile (dorinţele latente subtile latente, benefice şi spirituale) vor încerca să vă îndrume spre Dumnezeu. Dacă gândurile negative se vor manifesta în mintea voastră odată pe lună în loc de trei ori pe săptămână, dacă vă veţi enerva doar o dată pe lună în loc de o dată pe săptămână veţi şti, fără îndoială, că acesta este un semn de progres, un semn al voinţei voastre mult crescute, un semn al sporirii forţei spirituale din voi înşivă. Fiţi mereu cuprinşi de bună dispoziţie şi ţineţi chiar un jurnal zilnic al progresului vostrului spiritual.

O minte mereu plină de speranţă, optimistă, confidentă, sinceră, curajoasă şi hotărâtă în acţiunile ei şi care se păstrează fermă în tot ceea ce îşi propune, va atrage foarte repede către sine toate lucrurile şi puterile favorabile acestor ţeluri.

Câteva direcţii semnificative în dobândirea controlului perfect al minţii

Mintea este astfel alcătuită încât să se îndrepte mereu spre extreme. Prin intermediul *sadhana*-ei sau practicii spirituale ea va trebui adusă treptat la o stare de echilibru (*samata*).

Meditaţi plini de hotărâre şi sinceritate înlăuntrul vostru. Nu aveţi nici cea mai mică încredere în minte şi nici în *indriya*-suri (organe de simţ), căci acestea reprezintă duşmanii voştri principali. Poftele şi violenţa vă sunt cei mai amarnici vrăjmaşi.

Mintea îşi exercită suveranitatea asupra omului prin forţa ataşamentului, a poftei, a *samskara*-surilor (impresii din mintea subconştientă) şi a *vasana*-surilor (dorinţe în formă subtilă). În general, mintea joacă multe farse omului. Imediat însă ce îi veţi cunoaşte căile ascunse de acţiune ea va sta ascunsă ca un răufăcător conştient de vinovăţia sa şi nu vă va mai provoca necazuri.

Pentru a controla mintea este necesar să făptuiţi următoarele şapte puncte:

1) va trebui să eliminaţi orice dorinţe, *vasana*-suri (dorinţe latente subtile)

şi *trishna*-suri (defecte);

2) va trebui să vă controlaţi emoţiile şi temperamentul, astfel încât să nu mai deveniţi mânioşi şi nici să nu vă mai impacientaţi la cea mai mică emoţie;

3) va trebui să controlaţi mintea astfel încât gândurile să fie întotdeauna calme şi pline de fermitate;

4) trebuie de asemenea să vă controlaţi nervii prin intermediul minţii, astfel încât ei să se irite cât mai puţin posibil;

5) va trebui să renunţaţi la *abhimana* (ataşament); acesta limitează mult mintea, constituind însăşi sămânţa ei. Cînd veţi deveni un *nirabhimani* (acela care este lipsit de *abhimana* — de ataşament), cum va mai fi posibil să vă afecteze critica, injuriile şi cuvintele aspre ale celor din jur?

6) va trebui să distrugeţi neapărat toate tipurile de ataşament;

7) va trebui să renunţaţi la toate speranţele şi prejudecăţile închistatoare.

Respectarea următoarelor aspecte şi idei vă vor conferi în mod negreşit pacea minţii:

1) evitaţi compania persoanelor cu influenţe negative;

2) căutaţi pe cât posibil să acordaţi un timp cât mai mare practicii spirituale, nederanjaţi de altcineva;

3) limitaţi-vă şi controlaţi-vă cât mai mult dorinţele;

4) nu argumentaţi pe marginea ideilor şi conceptelor filozofice şi spirituale; acest lucru va atrage ostilitatea altora şi va reprezenta o pierdere de energie lipsită de folos;

5) evitaţi să vă comparaţi pe voi înşivă cu alţii;

6) nu vă lăsaţi influenţaţi de critica celor din jur;

7) renunţaţi la ideea de a obţine nume şi faimă în această societate.

După marele yoghin Maharshi Patanjali, *maitri* (sentimentul de prietenie), *karuna* (mila şi bunătatea pentru cei necăjiţi), *mudita* (bunăvoinţă şi amabilitate faţă de cei superiori), *upeksha* (indiferenţă faţă de ecscroci), toate acestea vă vor conferi *chita prasada* sau pacea mult râvnită a minţii.

Va trebui ca, prin intermediul calităţilor minţii voastre superioare şi *sattva*-ice (pure), să evitaţi tot mai mult acea parte inferioară a minţii care aleargă şi tinde mereu spre diferitele obiecte din jur. Lipsiţi de mâhnire, sinceri şi fermi în inima voastră, va trebui să aplicaţi diferitele austerităţi spirituale (*tapas*) pentru a ajunge, în cele din urmă, la Locul Suprem (*Parama pada*), etern şi dătător de o inexprimabilă fericire. Precum un împărat care a adunat sub puterea sa toţi regii acestui pământ, la fel, mintea cea fluctuantă va trebui adusă sub controlul perfect al unei minţi ferme şi stabile; atunci, ea se va resorbi în propria ei sursă, care este Unicul Suprem, Cel Indivizibil, Nepieritor, Realitatea Absolută, Stăpânul Suprem.

CAPITOLUL 31

CONCENTRAREA

"Pentru a îndepărta aceasta (zbuciumul minţii şi diferitele alte obstacole care stau în calea focalizării minţii), este necesară practica concentrării asupra unui singur obiect."

(Patanjali — *Yoga-sutra*-s, 1.32)

Concentrarea, calea spre dobândirea păcii şi a calmului minţii

Plăcerile lumeşti intensifică dorinţele pentru satisfacerea altor plăceri şi mai mari. Mintea oamenilor obişnuiţi se află într-un zbucium continuu, fără de odihnă. În cazul lor nu se poate vorbi nici de satisfacţie durabilă şi nici de pace mentală. Mintea nu poate fi niciodată satisfăcută, oricât de multe plăceri i-aţi oferi. Cu cât îşi satisface mai mult aceste plăceri, cu atât mai intens ea le doreşte în continuare. De aceea, oamenii sunt foarte bulversaţi şi deranjaţi de propriile lor minţi. Aflaţi sub deplina influenţă a acestora, ei obosesc destul de repede. Cunoscând toate aceste lucruri, înţelepţii din antichitate (*rishi*) au sesizat faptul că nu este eficient să se încerce a se îndepărta aceste supărări şi necazuri, deoarece pentru aceasta trebuie să fie folosită mintea; ea va trebui să facă apel la noi şi noi dorinţe, sentimente şi alte asemenea atribute prin care tot ea, la început, a provocat atâtea suferinţe în viaţa omului. Ca atare, înţelepţii au considerat că cel mai bine este să se priveze mintea de toate plăcerile senzuale care-i parvin prin intermediul simţurilor. Când mintea devine concentrată şi lipsită de zbucium, când — altfel spus — activitatea ei se stinge, ea nu-l va mai putea tenta pe om cu diferitele plăceri lumeşti şi astfel, toate neajunsurile care au rezultat de aici vor fi îndepărtate pentru totdeauna, iar persoana respectivă va atinge pentru totdeauna adevărata pace spirituală beatifică.

Mintea se caracterizează în principal printr-o mare putere de exteriorizare şi de obiectivizare. Ea îl conduce mereu pe om spre ceea ce se numeşte *bahimurkha vritti* (gândurile nestatornice). După cum ştim, mintea se îndreaptă mereu spre diferitele obiecte din jurul nostru. Din această cauză, energia mentală şi puterile minţii se disipează în direcţii variate. Razele minţii sunt, aidoma celor din lumină, risipite şi împrăştiate fără nici cel mai mic discernământ de către oamenii obişnuiţi. Atunci când ele sunt îndreptate spre obiecte, veţi avea parte numai de durere; însă atunci când ele sunt focalizate şi concentrate prin practică, mintea devine şi ea concentrată, iar voi veţi obţine infinita fericire (*ananda*) ce caracterizează esenţa voastră spirituală. Când vă întâlniţi cu un prieten apropiat după şase ani, timp în

care nu l-aţi mai văzit deloc, fericirea pe care o sesizaţi în momentul revederii nu vine de la persoana respectivă, ci din interiorul vostru. Cu timpul, mintea va învăţa să se focalizeze tot mai mult, iar voi veţi obţine fericirea din interiorul propriului vostru sine.

Când vă aflaţi în regiunea Kaşmirului sau când vă bucuraţi de minunatele privelişti din Muttan, Guimarg sau Anantanar, mintea va fi brusc şocată dacă primiţi o telegramă cu veşti neplăcute dspre prematura dispariţie a unicului vostru fiu. Împrejurimile, oricât de frumoase ar fi ele, nu vă vor mai interesa atunci deloc; pentru voi ele şi-au pierdut întregul farmec. Atenţia voastră va fi reprimată şi veţi deveni foarte trişti. Întotdeauna, plăcerea locurilor ce vă înconjoară vă este furnizată de concentrare şi atenţie.

Pentru a dobândi o bună concentrare a minţii va trebui să adunaţi cu răbdare razele împrăştiate ale minţii, făcând apel la *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *abhyasa* (practică spirituală constantă), la *tyaga* (renunţare) şi *tapas* (austerităţi). În acest fel trebuie să vă continuaţi drumul plin de năzuinţă şi cu o energie neobosită, spre Dumnezeu sau *Brahman* (Realitatea Absolută). *Sadhana* (practica spirituală) constantă face ca mintea, în timp, să nu se mai exteriorizeze şi să devină din ce în ce mai concentrată. Ea va trebui făcută să se îndrepte către *Brahman* (Realitatea Absolută), care reprezintă sursa (originea) ei. Atunci când razele mentale sunt perfect concentrate apare iluminarea spirituală.

Diferite comparaţii privind natura minţii

Mintea este comparată cu argintul viu pentru că razele ei (razele mentale) sunt împrăştiate asupra diferitelor obiecte. Mintea mai este comparată cu o maimuţă pentru că sare tot timpul de la un obiect la altul; ea este comparată cu aerul în mişcare pentru că este *chanchala* (se mişcă în valuri). Unii o compară cu un elefant furios, care urlă şi dărâmă totul în calea sa; impetuozitatea sa este de nestăpânit. Mintea mai este cunoscută şi sub numele de "Marea Pasăre", pentru că ea sare de la un obiect la altul, tot aşa cum o pasăre sare de pe o ramură pe alta sau de la un copac la altul. *Raja yoga* (yoga regală) ne învaţă cum să ne concentrăm mintea şi apoi cum să pătrundem în cele mai îndepărtate şi ascunse colţuri ale ei.

Etape ale concentrării

Mintea se manifestă sub cinci forme diferite. Aceste forme sunt în directă legătură cu starea ei de focalizare şi concentrare. De pildă, în starea de *kshipta* razele mentale sunt împrăştiate haotic asupra diferitelor obiecte exterioare. Fiind fără de odihnă ea sare de la un obiect la altul. În starea următoare, numită *mudha*, mintea este greoaie, se mişcă încet şi uită în mod repetat. Al treilea stadiu al minţii

se numeşte *vikshita* şi el semnifică o anumită reunire (compactizare) a razelor mentale. La acest nivel mintea devine, câteodată, stabilă şi concentrată; de cele mai multe ori însă, ea este distrasă. Prin practica concentrării mintea luptă împotriva ei înşăşi. De pildă, în cea de-a patra stare (*ekagrata*), cea care semnifică stabilitatea şi fixitatea minţii, ea a devenit cu adevărat concentrată. Putem spune că în acele momente în minte este prezentă o singură idee, aceea a obiectului asupra căruia s-a focalizat mintea. În sfârşit, în cea de-a cincea etapă (*nirudha*) mintea se află sub un control perfect din partea aspirantului la spiritualitate. *Dharana* (concentrarea) este practicată pentru a stopa modificările minţii.

Puterea de concentrare

Intuind şi mai apoi cunoscând prin experimentare directă misterele minţii şi felul în care aceasta acţionează veţi deveni capabili să o aduceţi sub propriul vostru control, să o faceţi să acţioneze după propria voastră voinţă şi să o constrângeţi să-şi concentreze puterile după cum doriţi. Acela care a învăţat să dirijeze mintea la propria sa voinţă va avea întreaga natură cu toate forţele şi energiile sale sub controlul său deplin. Nu există limite în faţa puterii umane. Cu cât ea este mai concentrată cu atât mai multă forţă şi putere este adusă şi îndreptată spre acel punct.

Omul de ştiinţă îşi concentrează mintea şi inventează multe lucruri. Prin intermediul concentrării, el deschide noi albii în mintea grosieră, penetrează adânc în regiunile subtile şi înalte ale minţii, obţinând astfel o cunoaştere mai profundă a lucrurilor. Un astfel de om îşi concentrează toate energiile minţii într-un singur focar şi apoi le focalizează asupra subiectului cercetat, aflându-i astfel secretele.

Prima datorie a omului este aceea de a se concentra

În comentariile sale la *Chandogya Upanishad* (VII.10.1), Sri Shankara spune că una din principalele datorii ale omului constă în a-şi controla simţurile şi a-şi concentra mintea. Când avalanşa gândurilor ce răsar în minte va fi pe deplin stopată printr-o practică perseverentă, omul îşi va putea concentra mintea fără efort asupra unui singur aspect. Printr-o astfel de practică neîntreruptă, capacitatea de focalizare a minţii va spori treptat şi, ca urmare, toată mulţimea gândurilor de prisos va dispare. Concentrarea este opusă dorinţelor provocate de senzaţiile celor cinci simţuri, iar fericirea ce derivă din această capacitate de concentrare a minţii este opusă zbuciumului, grijilor de tot felul şi fricii ce cuprinde fiinţa umană; gândul ferm, continuu, prezent într-o meditaţie profundă este opus uimirii şi buimăcelii omului obişnuit; gândirea aplicată este opusă inerţiei, indolenţei, apatiei omului; iar extazul se află la polul opus unei voinţe bolnave.

Omul vine pe această lume pentru a-şi concentra şi focaliza treptat mintea asupra lui Dumnezeu, după ce în prealabil el a adunat, prin practică perseverentă, razele mentale disipate fără nici un discernământ asupra diferitelor obiecte. Aceasta este datoria voastră importantă, însă voi uitaţi datorită existenţei lui *moha* (amăgirii, iluziei), cât şi datorită ataşamentrului pentru familie, copii, bani, putere, poziţie socială, respect social, nume şi faimă.

Concentrarea minţii asupra lui Dumnezeu, după ce aceasta a fost purificată, vă poate conferi adevărata fericire, durabilă, neîntinată de nimeni şi nimic, precum şi cunoaşterea absolută. Omul s-a născut doar pentru a realiza acest ţel, însă datorită lui *raga* (atracţiei spre diferitele obiecte) şi a lui *moha* (iluziei) el este atras spre lumea şi obiectele exterioare.

Focalizaţi-vă mintea asupra lui *Atman* (Sinele). Străduiţi-vă astfel să vă concentraţi asupra Inteligenţei atotcuprinzătoare, pure, care este luminoasă prin sine însăşi (*svayamjyotih*). Stabiliţi-vă gândirea cu fermitate în *Brahman*, Realitatea Absolută. Atunci veţi deveni însuşi *Brahman* (însăşi această Realitatea Absolută) (*Brahmasamstha*).

Ce este concentrarea?

"Concentrarea focalizează mintea cu fermitate asupra unei singure forme sau obiect exterior pentru un timp îndelungat" (*Yoga sutra*, III.1). De asemenea: "*Dharana* (concentrarea) focalizează mintea asupra unui obiect exterior sau a unei *chakra* (centru energetic subtil) sau asupra unei idei abstracte, cum ar fi: "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* (Realitatea Absolută)" (*Yoga sutra, III.1*).

Cum să ne concentrăm

Practicaţi concentrarea minţii. Încercând să vă concentraţi mintea sau chiar să proiectaţi un gând simplu în exterior, veţi descoperi că, în mod natural, trebuie să formaţi anumite imagini în minte. Focalizaţi-vă mintea asupra unui singur obiect, asupra unei singure idei. Rechemaţi mereu mintea atunci când aceasta fuge de la ţelul (*lakshya*) propus şi focalizaţi-o din nou asupra acestuia. Nu permiteţi minţii să creeze sute şi sute de forme suplimentare. Practicaţi introspecţia şi urmăriţi mintea cu atenţie. În timpul exerciţiilor sau practicii spirituale de zi cu zi, urmăriţi să fiţi singuri în cameră şi să evitaţi pe cât posibil compania celor cu minţi grosiere. Acest lucru este deosebit de important.

Aşadar, nu permiteţi minţii să-şi disipeze energia fără folos; de cele mai multe ori ea va avea tendinţa să emită gânduri slabe, nefocalizate, de foarte scurtă durată, complăcându-se în crearea unor griji lipsite de temei, stimulând sentimentul fricii, având presentimente nefondate sau superstiţii penibile şi utilizând imaginaţia

într-un mod lipsit de sens. Este necesar să determinaţi mintea să se ataşeze de o singură formă-gând pentru un timp mai îndelungat, de exemplu o jumătate de oră. Mai apoi, prin practică, va trebui să dobândiţi abilitatea de a forţa mintea să ia forma unui singur obiect, idee sau concept şi să încercaţi să o menţineţi astfel timp de ore întregi.

Concentrarea asupra *chakra*-surilor

Un yoghin care practică *Raja yoga* (yoga regală) se concentrează în mod deosebit asupra lui *Trikuti* (un alt nume al lui *Ajna chakra*, centru subtil de forţă plasat în zona frunţii); această zonă, în viziunea sistemului filozofic şi practic *Vedanta*, reprezintă reşedinţa minţii când aceasta se află în starea de veghe. În general, mintea poate fi controlată cu uşurinţă dacă vă veţi concentra asupra acestei regiuni. Meditaţia şi concentrarea asupra lui *Ajna chakra* (centru subtil de energie spirituală, plasat în zona din mijlocul frunţii) va conduce într-un timp scurt la dobândirea unui perfect control asupra minţii. Dacă această concentrare asupra lui *Ajna chakra* este eficientă şi stabilă, atunci aspirantul va începe prin a sesiza o lumină puternică în acest loc; sclipirea de lumină apare foarte repede, chiar şi numai după o zi de practică, pentru unii dintre voi. Cel care vrea să mediteze asupra lui *Virat* (Macrocosmosul, Infinita Manifestare a Divinului) şi cei ce doresc cu toată fiinţa lor să contribuie la progresul umanităţii, vor alege pentru concentrarea această regiune.

Un *bhakta* (cel care practică *Bhakti yoga* — yoga devoţiunii) se va concentra însă asupra zonei inimii, adică asupra acelei regiuni prin care resimţim cel mai intens emoţiile şi sentimentele noastre. Astfel, cel care se devotează cu toată inima sa Divinului va dobândi o mare fericire spirituală (*ananda*) şi o deosebită pace lăuntrică.

Yoghinul care practică *Hatha yoga* (yoga fizică) îşi va focaliza mintea asupra lui *Sushumna nadi* (canalul subtil central), cât şi asupra unui centru energetic subtil specific, cum ar fi: *Muladhara chakra* (centrul subtil de energie situat la baza coloanei vertebrale), *Manipura chakra* (centru subtil de energie situat în zona ombilicului), sau *Ajna chakra* (centru subtil de energie situat în zona din mijlocul frunţii). Unii yoghini ignoră existenţa şi importanţa *chakra*-surilor (centrilor subtili de energie) inferioare şi au tendinţa să-şi focalizeze mintea numai asupra lui *Ajna chakra* (centrul subtil de energie spirituală situat în zona din mijlocul frunţii, care mai este numit şi cel de-al treilea ochi). Ei susţin că, ajungând să controleze acest centru subtil de energie, toate celelalte *chakra*-suri (centri subtili energetici) vor fi şi ele în mod automat controlate. De fiecare dată când vă concentraţi asupra unei *chakra*,(centru subtil de energie), la început se va forma o legătură relativ slabă între minte şi acea *chakra*. Apoi yoghinul va cunoaşte ascensiunea lui *Kundalini* (esenţa

colosalei energii cosmice universale, numită şi "Focul şarpe") de-a lungul lui *Sushumna nadi* (canal energetic subtil care trece prin mijlocul coloanei vertebrale), ascensiune care va avea loc străbătând fiecare *chakra*, pornind de la *Muladhara* şi până în *Ajna chakra* (procesul poartă numele de *shatchakrabheda* — străpungerea celor şase centri de forţă). Trezirea şi ridicarea lui *Kundalini Shakti* (esenţa colosalei energii cosmice) survine în urma unor îndelungi şi perseverente eforturi în practica spirituală. Până şi o uşoară vibraţie şi pătrundere a acestei infinite energii divine prin *brahmadvara* (poarta lui *Brahma*) — intrarea pe *Sushumna nadi* (canalul energetic subtil central) — poate da naştere unei foarte mari energii spirituale aspirantului la spiritualitate. El se va simţi ameţit şi copleşit de această trăire euforizantă, uitând cu desăvârşire de lumea înconjurătoare. Când *Kundalini* (Focul şarpe) se va ridica fermă, pătrunzând pe *sushumna nadi* (canalul energetic subtil central), yoghinul — experimentând diferitele senzaţii ce corespund centrilor subtili de forţă (*chakra*-s) străpunşi de ascensiunea colosalei energii — se va confrunta în plus cu o intensă *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi mulţumire de sine. Atunci, el devine un adevărat erou, lipsit de cel mai mic sentiment de frică. O astfel de eperienţă spirituală vă va conferi viziuni extraordinare; astfel, veţi fi martorii splendidei Lumini lăuntrice (*antarjyotih*) care umple în aceeaşi măsură fiinţa voastră, cât şi întregul macrocosmos. Acest tip de experienţă spirituală poartă numele de *unmani avastha* (starea lipsită de orice acţiune mentală, care transcende mintea). Tot atunci, yoghinul descoperă apariţia anumitor *siddhi*-suri (puteri paranormale), diferite tipuri de *ananda* (fericire spirituală) şi numeroase feluri de cunoaştere, deoarece el atunci controlează şi operează în deplină cunoştinţă de cauză, graţie procesului de rezonanţă asupra *chakra*-surilor (centrilor subtili de energie) din propria lui fiinţă. Dacă, de pildă, aţi reuşi să dobândiţi starea de conştiinţă specifică lui *Muladhara chakra* (centru subtil de energie situat la baza coloanei vertebrale) se poate spune că aţi cucerit, având deplină putere asupra sa, planul fizic al manifestării. Dacă acest lucru se întâmplă în cazul lui *manipura chakra* (centrul subtil de energie situat în zona ombilicului), înseamnă că aţi dobândit deja supremaţia asupra energiilor focului cosmic. De notat însă că acest foc nu va mai putea să vă ardă niciodată, indiferent sub ce formă s-ar manifesta el, energiile sale subtile aflându-se mereu la dispoziţia voastră. *Panchadharana* (cele cinci tipuri de concentrare specifică) vă va ajuta să dobândiţi cunoaşterea şi supremaţia asupra celor cinci elemente. Parcurgeţi plini de atenţie şi perseverenţă aceste etape, sub atenta ghidare şi îndrumare a unui *guru* (maestru spiritual) competent.

O notă de precauţie

Dacă veţi resimţi dureri de cap (mai mult sau mai puţin acute) în momentul în care vă concentraţi asupra lui *Trikuti* (asimilat lui *Ajna chakra*, centrul subtil de energie situat în spaţiul din mijlocul frunţii) prin îndreptarea ochilor în sus, trebuie să renunţaţi imediat la această practică. În astfel de cazuri, concentraţi-vă asupra zonei inimii. Dacă veţi găsi însă dificil să vă concentraţi asupra inimii sau asupra zonei din mijlocul frunţii (*Trikuti*), ori asupra creştetului capului, dacă sesizaţi dureri de cap sau dureri neobişnuite în zona craniului, este necesar atunci să schimbaţi centrul concentrării voastre către orice alt obiect din exteriorul corpului.

Concentrarea asupra obiectelor exterioare

Este relativ uşor să vă concentraţi mintea asupra obiectelor exterioare, căci mintea are o tendinţă naturală de a se îndrepta către acestea. Astfel, vă puteţi concentra asupra cerului albastru şi senin, asupra luminii soarelui, asupra aerului sau eterului ce ne înconjoară, asupra Soarelui, Lunii, sau stelelor.

Antrenamentul în practica concentrării

La început antrenaţi-vă mintea în diferite moduri pentru a se putea concentra. De pildă, concentraţi-vă asupra sunetelor ce izvorăsc din *Anahata chakra* (centru subtil energetic situat în zona inimii), acoperindu-vă urechile. Concentraţi-vă asupra respiraţiei, repetând mental *mantra* (sunet subtil de rezonanţă) SO'HAM (afirmaţie *vedantică* ce are sensul de: "Eu sunt El" (adică, "Eu sunt *Brahman* — Realitatea Absolută)). Concentraţi-vă asupra oricărei imagini concrete pe care o aveţi la dispoziţie; asupra cerului albastru; asupra luminii înconjurătoare a Soarelui; asupra oricăreia dintre *chakra*-surile corpului (centri subtili de energie); asupra diferitelor idei abstracte ce se referă la adevărul absolut (*satyam*), cum ar fi: *jnana* (înţelepciunea supremă), *ananta* (infinitul), *ekam* (Unicul), *nityam* (Esenţa spirituală eternă), etc. În fazele superioare, focalizaţi-vă mintea numai asupra unei singure astfel de idei.

Controlul respiraţiei

Tendinţele de *rajas* (activitate, pasiune) şi *tamas* (inerţie, încetineală, ignoranţă), care diminuează mult aspectul de *sattva* (puritate, luminozitate), trebuie îndepărtate prin practica lui *pranayama* (controlul respiraţiei), a lui *japa* (repetarea diferitelor *mantra*-suri (sunete subtile de rezonanţă)), prin *vichara* (introspecţie) şi *bhakti* (devoţiune faţă de Divin). Abia atunci putem spune că mintea este pregătită

pentru practica concentrării. *Pranayama* (controlul respirației) anihilează acțiunea lui *rajas* (a pasionalității) și a lui *tamas* (inerției, ignoranței) ce acoperă calitatea de *sattva* (puritate, luminozitate, cunoaștere) a minții. Controlul suflului purifică *nadi*-surile (canalele energetice subtile), făcând mintea fermă și stabilă și pregătind-o astfel practic pentru concentrare. Reziduurile minții sunt îndepărtate prin intremediul lui *pranayama* (controlul respirației) tot astfel cum aurul este curățat de impuritățile sale prin topire. Yoghinul care practică *Hatha yoga* (yoga fizică) se străduiește să-și concentreze mintea prin intermediul controlului respirației (*pranayama*). Cel care practică *Raja yoga* (yoga regală) încearcă să-și concentreze mintea prin *citta-vritti-nirodha* (stoparea diferitelor modificări ale minții subconștiente), nelăsând mintea să-și asume diferitele forme ale obiectelor înconjurătoare. Din această perspectivă, el nu se ocupă și nu este neapărat interesat de controlul respirației, însă, atunci când mintea lui devine concentrată, respirația va fi și ea, de asemenea, controlată.

Avadhana sau vigilența

Atenția sau vigilența (*avadhana*) joacă un rol foarte important în dobândirea unei bune concentrări a minții. Practic, ea reprezintă baza voinței. Atunci când atenția și vigilența voastră este ghidată spre lumea interioară, subtilă, în scopul de a realiza introspecția (*antarmukha vritti*), ea va analiza mintea și va ilumina multe dintre faptele care acum vi se par extraordinare.

Forța cu care orice obiect impresionează mintea este direct proporțională cu gradul atenției conferite acelui obiect de către minte. În plus, marele atu al memoriei îl reprezintă atenția; s-a constatat că oamenii neatenți au o memorie slabă. La vârste înaintate, puterea memoriei slăbește foarte mult.

Atenția reprezintă focalizarea minții într-o anumită direcție. Vigilența reprezintă unul din semnele distinctive ale unei voințe antrenate, puternice și poate fi sesizată la acele persoane care posedă o minte fermă și stabilă. Atenția este o facultate rară. Această putere poate fi dezvoltată foarte mult prin practica lui *brahmacharya* (abstinența sau continența sexuală). Yoghinul care posedă această calitate mentală se bucură în același timp și de un calm deosebit al minții. Atenția poate fi cultivată și dezvoltată printr-o practică perseverentă. Toți oamenii de seamă ai lumii, care au atins gloria și măreția în oricare dintre domeniile existente, au reușit în eforturile lor în special datorită acestei facultăți a minții. Mintea își desfășoară activitățile sale tocmai prin intermediul acestei calități, care este atenția. Atenția reprezintă piatra de temelie a puterii voinței. De aceea, orice om este dator să cultive cu perseverență această neasemuită calitate a minții.

Atenția poate fi împărțită în două mari categorii: subiectivă sau internă (atunci când se focalizează asupra unei idei) și obiectivă sau externă (atunci când se focalizează asupra unui obiect exterior). Urmăriți mereu să vă concentrați întreaga

voastră atenție asupra oricărei activități ce vă preocupă la un moment dat. Încercați să descoperiți noul și necunoscutul, misterul și interesul în exact acele obiecte, noțiuni sau fenomene pe care până atunci le considerați a fi neinteresante, trecându-le cu vederea. Astfel, multe dintre slăbiciunile mentale ce vă caracterizează acum se vor risipi ca prin minune. Mintea va deveni din ce în ce mai puternică.

Exemplu de profundă concentrare

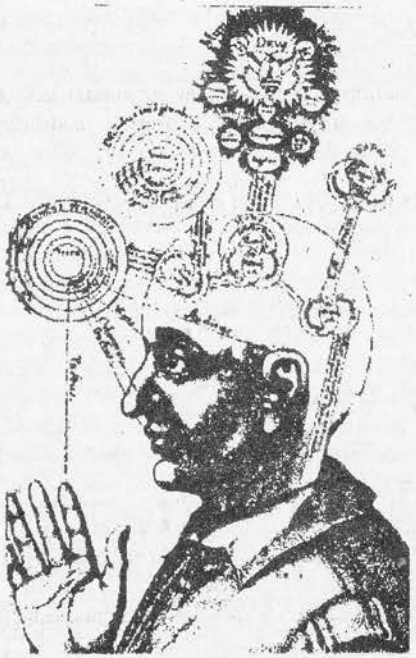
A fost odată un meșteșugar care confecționa săgeți. Într-o zi, el era foarte prins de îndeletnicirea sa; era atât de absorbit în munca lui, încât nu observă nici măcar marele alai al regelui care trecea prin fața casei sale. La fel ar trebui să fie și puterea concentrării voastre atunci când vă focalizați mintea asupra lui Dumnezeu. În acele momente, este necesar ca mintea să fie ocupată numai și numai cu această idee. Fără îndoială însă, că pentru a obține *ekagra* (focalizarea) minții va trece un anumit timp, raportat la propriile voastre eforturi în această direcție. Va trebui deci să luptați din greu pentru a dobândi o concentrare profundă și completă. Sri Dattatreya și-a ales ca unul din *guru*-șii (maeștrii spirituali) săi de seamă tocmai pe meșteșugarul de săgeți despre care am vorbit mai sus.

O greșeală des săvârșită

Unii dintre studenții la Facultatea de medicină părăsesc curând acest domeniu chiar după ce au reușit la examenul de admitere, întrucât ei găsesc dezgustător să privească sau să umble prin corpurile umane neînsufletite. Aceasta este o mare greșeală. La început, desigur, apare repulsia; însă după studiul patologiei, chirurgiei, anatomiei și bacteriologiei, cursul va deveni deosebit de interesant în ultimul an. Tot astfel, mulți dintre aspiranții la spiritualitate renunță la practica concentrării mentale după un timp oarecare, întrucât o găsesc dificilă. La fel ca și studenții de la medicină, ei săvârșesc o mare greșeală. Într-adevăr, la începutul practicii, adică atunci când vă străduiți să controlați simțurile corpului, această practică a concentrării vă poate părea plictisitoare. Ea poate fi asimilată, dintr-un anumit punct de vedere, unei lupte de ordin fizic. Acea perioadă se va caracteriza prin faptul că mintea voastră va fi pătrunsă de multe emoții și *sankalpa*-suri (gânduri), care sunt de natură să "încălzească" mintea. Însă în al treilea an de practică, mintea va deveni rece, pură și solidă, fermă și concentrată. Astfel, yoghinul se va bucura de o mare fericire. Toate plăcerile lumii adunate la un loc nu reprezintă nimic pe lângă *ananda* (fericirea spirituală infinită) obținută în urma practicii meditației. De aceea, nu trebuie să renunțați vreodată la această practică. Urmați cu un deplin curaj calea spirituală aleasă! Perseverați plini de încredere pe această cale! Dați dovadă de răbdare (*dhriti*), de *utsaha* (voioșie, bună dispoziție) și

de *sahasa* (tenacitate). În cele din urmă veţi reuşi. De aceea, cunoscând acest lucru, nu trebuie să disperaţi niciodată. Prin introspecţie străduiţi-vă să identificaţi numeroasele impedimente şi piedici care acţionează precum nişte pietre de încercare împotriva concentrării voastre şi îndepărtaţi-le cu răbdare şi perseverenţă una câte una. Nu permiteţi apariţia unor noi *sankalpa*-suri (gânduri) sau *vasana*-suri (dorinţe latente subtile). Anihilaţi-le încă din prima frază prin puterea discriminării (*viveka*). Prin introspecţie (*vichara*) şi meditaţie (*dharana*).

Când veţi reuşi să fiţi tot timpul veseli şi plini de bună dispoziţie, atunci când mintea se va comporta în mod egal în orice împrejurare, fiind stabilă, calmă şi concentrată, veţi şti fără nici un fel de dubiu că aţi realizat un însemnat progres pe calea yoga şi că *sattva* (puritatea) din voi a crescut mult.



CAPITOLUL 32

MEDITAŢIA

"A nu avea nici un gând înseamnă a practica cea mai înaltă formă de meditaţie."

(Sri Sankaracharya)

"Când mintea devine *nirvishaya* (liberă de a se mai gândi la obiectele simţurilor şi la savurarea acestora) se instaurează starea de meditaţie."

(Patanjali — *Yoga-sutra*)

Ce este meditaţia

În filozofia *Vedanta*, sau calea lui *jnana* (cunoaşterii spirituale) termenii *manana* (reflecţie) şi *nididhyasana* (meditaţie profundă) sunt foarte des utilizaţi. *Manana-vritti-tiraskara* (observarea atentă a oricărei modificări a minţii) este de natură să alunge toate gândurile îndreptate asupra obiectelor lumii, iar *svagiatiya-vritti-pravaha* determină aspiraţia yoghinului spre Dumnezeu sau *Brahman* (Realitatea Absolută), făcând-o să nu mai fie influenţată şi nici obstrucţionată de nici o altă tentaţie a lumii efemere. *Nididhyasana* înseamnă meditaţia profundă asupra lui *Atman*. Aşadar, ea este o contemplarea profundă şi continuă asupra Adevărului Ultim. Când este atinsă perfecţiunea în *nididhyasana*, mintea rămâne complet neclintită şi focalizată asupra Absolutului. În astfel de momente, nici un gând efemer aparţinând lumii iluzorii nu o poate deranja. Contemplaţia este precum un şuvoi continuu de petrol care ţâşneşte din pământ (*tailadharavat*). Meditaţia este indispensabilă pentru realizarea lui Dumnezeu. De obicei, mintea se simte obosită după o muncă grea şi îndelungată. De aceea, ea nu poate fi *Atman* (Sinele), deoarece acesta nu oboseşte niciodată. *Atman* (Sinele) este deţinătorul tuturor puterilor (*ananta-shakti*). Mintea reprezintă doar un simplu instrument al său şi, din această cauză, ea trebuie disciplinată şi perfect controlată. Întocmai precum vă dezvoltaţi corpul fizic făcându-l armonios şi puternic prin intermediul diferitelor sporturi fizice (gimnastică, atletism etc.), tot astfel va trebui să vă antrenaţi şi mintea printr-o pregătire corespunzătoare, printr-o cultură şi un exerciţiu mental perseverent. Mintea poate fi controlată eficient prin practica concentrării şi a meditaţiei. În acest fel, partea ei grosieră se va transforma în partea subtilă (*sukshma*).

Introduceţi o bucată de fier într-un cuptor cu flăcări; ea va deveni roşie ca focul. Scoateţi-o de acolo şi veţi observa, după un anumit timp, cum îşi pierde

această culoare. Dacă veţi dori să o păstraţi mereu roşie, va trebui să o menţineţi tot timpul în foc. Tot astfel, dacă veţi dori să păstraţi mintea plină de focul înţelepciunii supreme, e necesar să o ţineţi mereu în contact sau în atingere cu focul acestei cunoaşteri prin intermediul unei profunde şi perseverente meditaţii. Pentru aceasta, va trebui să păstraţi o legătură neîncetată cu Conştiinţa lui *Brahman* (Realitatea Absolută). Atunci veţi dobândi *sahajavastha* (starea divinizată a fiinţei umane, caracterizată prin Existenţă eternă, Cunoaştere absolută şi Fericire infinită).

A duce doar o viaţă virtuoasă nu este suficient pentru realizarea lui Dumnezeu. Pentru aceasta este absolut necesară concentrarea minţii. O viaţă bună şi virtuoasă are rolul doar de a pregăti mintea ca pe un instrument potrivit pentru practica concentrării şi a meditaţiei. Acestea două (concentrarea şi meditaţia) sunt într-adevăr cele care, în final, conduc pe aspirant la dobândirea realizării de sine.

Divinul "s-a ascuns", "s-a tăinuit" pe sine însuşi în această lume (El este imanent aici), sălăşluind în interiorul inimii voastre. El este Stăpânul care observă şi, în acelaşi timp, martorul complet tăcut şi nemişcat. Va trebui să dobândiţi conştiinţa lui prin concentrarea şi meditaţia unei minţi pline de puritate. Toate lucrurile vizibile din această manifestare reprezintă *maya* (iluzia). *Maya* (iluzia) este îndepărtată prin intermediul lui *jnana* (cunoaştere spirituală) şi meditaţia asupra lui *Atman* (Sinele). Acest lucru nu este deloc simplu, fiind necesare eforturi îndelungate şi perseverente pentru a scăpa de vălul ignoranţei (*avidya*). În acţiunile ei, mintea se sprijină tocmai pe această teribilă forţă a lui *maya* (iluzia). De aceea, anihilara minţii înseamnă practic anihilarea lui *maya* (iluziei). Pentru a cuceri mintea, *nididhyasana* (meditaţia profundă) este singurul mijloc. Buddha, Rajabhartrihari, Sri Dattatreya etc., toţi aceştia au cucerit *maya* (iluzia) şi mintea numai printr-o profundă meditaţie. Trebuie să meditaţi în linişte cel puţin de două ori pe zi; aceasta este o condiţie esenţială pentru realizarea de sine.

Calmaţi-vă mintea şi încercaţi să o goliţi de gânduri. Aceasta este singura cale pentru a lovi decisiv în grijile şi necazurile care vă chinuie zilnic. Gândul este destul de greu de subjugat şi chiar dacă aţi reuşit aceasta, veţi descoperi cum noi gânduri răsar în minte, copleşind-o cu dorinţe. De aceea, este necesar să vă focalizaţi mintea asupra unui obiect al concentrării (fie el lucru, idee sau fenomen) sau meditaţiei voastre, care să fie cât mai calm şi pur. Adunaţi-vă toate gândurile în spirit (*Atman*), aşa cum cineva se răcoreşte făcând baie într-un bazin cu apă pe timpul verii. Meditaţi mereu asupra lui *Hari* (un alt nume al lui Dumnezeu) a cărui piele este de culoare azurie, care poartă la gât un nepreţuit colier de nestemate şi care este împodobit cu diferite ornamente la mâini, la urechi şi pe cap.

Condiţiile necesare pentru realizarea unei meditaţii pline de succes

Oricine abordează meditaţia doreşte ca aceasta să fie cât mai eficientă, să aibă rezultate şi să reprezinte un progres pe calea spirituală abordată. "Instrumentul" folosit în meditaţie este mintea. El trebuie să fie adecvat şi corespunzător antrenat pentru a săvârşi cu succes această meditaţie. Omul trebuie să deţină un intelect (*buddhi*) calm, clar, pur, subtil, ager şi ferm, pentru a putea înţelege suprema cunoaştere divină sau *Brahma-tattva* (Principiul Absolut). Deoarece *Brahman* (Realitatea Absolută) este infinit de pur şi subtil, cel care doreşte să ajungă la el are nevoie pentru a reuşi aceasta de o astfel de minte pură şi subtilă.

Numai o minte bine antrenată, care controlează în întregime corpul, poate să-şi pună anumite întrebări profunde, să realizeze o bună introspecţie, să mediteze cu intensitate un timp îndelungat, nepierzând nici o clipă din vedere obiectul concentrării şi contemplaţiei ei (care este Principiul Suprem, Realitatea Absolută) şi nelăsând nici un moment să fie adumbrită de vreo tentaţie terestră. În timpul meditaţiei, toate activităţile fizice vor trebui complet suspendate şi toate ataşamentele faţă de această lume efemeră vor trebui eliminate cu desăvârşire.

Pentru a realiza o bună meditaţie este foarte important ca tot ceea ce vă înconjoară şi tot ceea ce folosiţi să aibă o natură *sattva*-ică (pură). Locul în care meditaţi, hrana, îmbrăcămintea, compania persoanelor, cuvintele rostite, sunetele pe care le auziţi, gândirea, studiul, totul va trebui să fie cât mai *sattva*-ic (pur). Numai în astfel de condiţii veţi constata apariţia unui progres notabil în practica spirituală (*sadhana*) pe care o urmaţi. Acest lucru este valabil în special pentru neofiţi.

Un loc singuratic, cu înalte vibraţii spirituale, răcoros, pur (*sattva*-ic), cu o climă temperată, cum ar fi: Uttarkashi, Rishikesh, Lakshmanajhula, Kankhal, sau Badrinarayan, constituie o condiţie indispensabilă pentru o bună concentrare a minţii şi o meditaţie eficientă. Malurile Gangelui, priveliştile de vis ale munţilor Himalaya, minunatele grădini şi văile înflorite ale Kashmirului, diferitele temple sacre — toate acestea sunt locuri care elevează mintea în timpul concentrării şi a meditaţiei. Aşadar, pe cât posibil, recurgeţi la ele atunci când vă hotărâţi să vă retrageţi pentru mai mulţi ani în meditaţie.

Desigur, condiţiile ideale nu pot fi întotdeauna obţinute, deoarece acesta este un plan relativ. Fiecare loc îşi are avantajele şi dezavantajele sale. E necesar să alegei un astfel de loc, încât el să prezinte maximul de avantaje şi minimul de dezavantaje. În acest sens va trebui să faceţi tot ceea ce vă stă în putinţă pentru a vă asigura condiţiile viitoare, propice unei bune meditaţii. În timpul meditaţiei este bine să vă aflaţi singuri, căci astfel veţi fi capabili să vă sustrageţi de la cauzele imeditate ce vă produc deranjul.

Hrana va trebui să fie curată, *sattvică* (pură), uşoară şi nutritivă. Meditaţia

eficientă este posibilă numai atunci când mintea este plină de *sattva guna* (puritate şi luminozitate). Stomacul nu va trebui să fie niciodată prea încărcat, căci între minte şi hrană există o strânsă legătură. O masă prea bogată provoacă multe necazuri. Va fi suficient dacă veţi lua două mese pe zi, una la prânz şi una seara, incluzând la cea de-a doua o jumătate de litru de lapte. Pentru cei care abordează în mod special meditaţia, masa de seară trebuie să fie uşoară.

Trebuie să aveţi puterea de a urma în mod perseverent *sadhana* voastră (practica spirituală). Numai într-un astfel de caz meditaţia voastră va fi fermă conducând spre adevărata fericire spirituală. *Asana*-surile (posturile fizice) fortifică trupul; *bandha*-surile (contracţiile) şi *mudra*-surile (gesturile sincronizatoare) îl fac puternic, ferm şi viguros. Pe de altă parte, *pranayama* (controlul respiraţiei) face astfel încât corpul să devină uşor). *Nadi shuddhi* (purificarea structurii subtile a fiinţei) determină *samyavastha* (starea de impasibilitate, de stăpânire de sine) a minţii. Astfel pregătiţi vă veţi putea fixa mintea asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută).

Atunci când *sushumna nadi* (canalul energetic subtil ce trece prin mijlocul coloanei vertebrale) este străbătut de *prana* (curenţii subtili energetici), adică atunci când respiraţia pătrunde pe ambele nări, starea de meditaţie se instalează uşor şi fără efort. Atunci mintea devine perfect calmă. Într-un astfel de caz, *sattva guna* (luminozitate, puritate) creşte foarte mult în corp. Acesta este cel mai potrivit moment pentru a practica meditaţia.

Meditaţiile voastre vor avea succes numai atunci când mintea va depăşi orice alte griji sau anxietăţi cotidiene. Retrageţi-vă într-o cameră liniştită sau într-un loc singuratic unde puteţi fi siguri că nu veţi fi întrerupţi din meditaţie şi unde mintea voastră se va simţi în siguranţă, pe deplin relaxată şi odihnită. Aşezaţi-vă într-o postură convenabilă şi fiţi pe cât posibil liberi de orice influenţe exterioare. Îndepărtaţi gândurile negative sau nefolositoare, îndată ce acestea tind să apară la suprafaţa minţii. Plasaţi-vă astfel, mereu, într-o stare de spirit pozitivă. Întotdeauna ceea ce este bun copleşeşte ceea ce este rău. De aceea, atunci când vă aflaţi într-o stare psihică bună, pozitivă, procesul meditaţiei va fi mult uşurat.

În voi trebuie să existe o *vairagya* (calm, linişte, detaşare) fermă, o *mumukshutva* (aspiraţie către eliberarea finală) frenetică, precum şi o *viveka* (discriminare) puternică. De asemenea, este neapărat necesar să fiţi îndrumaţi pe calea voastră spirituală de către un ghid competent şi cu un înalt grad de dezvoltare a conştiinţei (*anubhavi guru*).

Mintea voastră purificată va trebui să intuiască, să înţeleagă, să aibă o convingere puternică şi o pătrundere intelectuală deosebită în ceea ce priveşte Realitatea Absolută (*Brahman*).

Mulţi nu se bucură de aceste condiţii favorabile pentru a săvârşi *sadhana* (practica spirituală) lor, lucru care îi descurajează rapid. Acesta, de altfel, este şi motivul pentru care ei nu realizează vreun progres spiritual notabil.

Formele de *saguna* şi *nirguna* ale meditaţiei

Când, în urma meditaţiilor perseverente şi intense pe care le practicaţi veţi avea revelaţia — având ochii deschişi — imaginii concrete a divinului *Krishna*, acest lucru va desemna forma concretă a meditaţiei voastre.

Când veţi reflecta asupra imaginii divinului *Krishna* cu ochii închişi, aceasta va reprezenta, de asemenea, o formă concretă de meditaţie, însă ea va fi mai abstractă; însă când veţi medita asupra lumini infinite abstracte, aceasta va constitui o formă de meditaţie şi mai înaltă. Primele două tipuri de meditaţie aparţin formei *saguna* (cu atribute) de meditaţie. Al doilea tip aparţin formei *nirguna* (fără atribute) de meditaţie. Chiar şi în meditaţia *nirguna* (fără atribute) există o formă oarecum abstractă la început pentru a ajuta fixarea minţii asupra obiectului de meditaţie. Mai târziu această formă dispare şi atât cel ce meditează, cât şi obiectul meditaţiei devin unul şi acelaşi lucru. Starea de meditaţie se instaurează prin intermediul minţii. Ajutorul minţii este întotdeauna necesar fie pentru perceperea unui anumit obiect exterior obişnuit, fie pentru înţelegerea lui *Brahman* (Realităţii Absolute). Atunci când citiţi o carte cu un mare interes şi o atenţie concentrată, mintea voastră se va fixa cu putere asupra unor anumite idei ale acelei lucrări. Tot astfel, în meditaţia *nirguna* (fără atribute) asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută) sau *dhyana* (meditaţia) fără formă, mintea rămâne fixată asupra unei singure idei, aceea a lui *Atman* (Sinele individual).

Câteva exerciţii în meditaţia *saguna*

Aşezaţi-vă în postura lotusului (*padmasana*) într-o cameră liniştită; închideţi ochii; meditaţi asupra strălucirii Soarelui, splendorii Lunii, asupra scânteierii stelelor sau asupra frumuseţii cerului. Pentru începători acesta este un mod agreabil de a începe meditaţiile. Meditaţi asupra munţilor Himalaya. Imaginaţi-vă că fluviul Gange îşi are originea în regiunea îngheţată Gangotri, lângă Uttarkashi. El trece prin Rishikesh, Hardwar, Varanasi şi intră în Gangasagar, în golful Bengalului. Într-o astfel de meditaţie mintea vă va fi ocupată doar de aceste trei gânduri: muntele Himalaya, Gangele şi marea. Mai întâi focalizaţi-vă mintea asupra îngheţatului Gangotri, apoi spre fluviul Gange şi în cele din urmă spre mare, apoi din nou către Gangotri. Rotiţi astfel mintea aproximativ cincisprezece minute. Acesta reprezintă un alt tip de meditaţie.

Imaginaţi-vă o grădină frumoasă, cu flori minunate. Într-un colţ creşte iasomia, iar în altul răsar trandafirii de dulceaţă. În cel de-al treilea colţ se află "regina nopţii", iar în cel de-al patrulea colţ se află multe flori de *champaka*. Acum meditaţi asupra acestor patru varietăţi de flori. Mai întâi meditaţi asupra iasomiei;

apoi îndreptaţi-vă mintea spre trandafiri, spre "Regina nopţii" şi, în sfârşit, spre florile de *champaka*. Ca şi în exemplul anterior, rotiţi mintea în timpul meditaţiei spre aceste patru tipuri de flori timp de cincisprezece minute. Meditaţiile de tipul celor înfăţişate aici vor pregăti mintea pentru tehnicile de meditaţie abstracte, mai înalte şi mai elevate asupra ideilor subtile din macrocosmos.

Meditaţi asupra măreţiei oceanului şi asupra naturii sale infinite. Comparaţi oceanul cu infinitul *Brahman* (Realitatea Absolută) şi valurile, spuma şi blocurile de gheaţă cu variatele şi numeroasele forme din infinita creaţie. Identificaţi-vă astfel cu oceanul; deveniţi tăcuţi şi liniştiţi. Dilataţi-vă... dilataţi-vă.

Câteva exerciţii în meditaţia *nirguna*

Există o Putere creatoare universală care stă la baza tuturor acestor nume şi forme. Meditaţi asupra acestei Puteri fără de formă. Pentru început, o astfel de meditaţie vă va introduce în meditaţia *nirguna* (fără formă) — *dhyana* (meditaţie) fără formă.

"Nu există lume, nu există nici corpul, nici mintea. Există doar o singură *chaitanya* (conştiinţă pură). Eu sunt acea conştiinţă pură". Meditaţia asupra acestor afirmaţii reprezintă un exemplu de meditaţie *nirguna* (fără atribute).

Staţi în *padmasana* (postura lotusului). Deschideţi ochii; priviţi fix şi neclintiţi numai la aerul cel fără formă. Aceasta este, de asemenea, o altă metodă a meditaţiei fără formă. Concentraţi-vă asupra aerului. Acest tip de concentrare vă va conduce curând la realizarea lui *Brahman* (Realităţii Absolute) cel fără nume şi fără formă, singurul şi unicul Adevăr Etern.

Imaginaţi-vă existenţa unei *parama, ananta akhanda jyotis* (strălucirea, splendoarea supremă infinită şi fără de cauză) ascunsă în spatele tuturor fenomenelor, mai puternică decât strălucirea a zece milioane de sori adunaţi împreună. Meditaţi, deci, asupra acestei colosale străluciri. Aceasta reprezintă, de asemenea, o altă formă a meditaţiei *nirguna* (fără atribute).

Concentraţi-vă şi meditaţi asupra cerului nesfârşit. Aceasta este o altă formă a meditaţiei *nirguna, nirakara* (fără atribute). Prin metodele precedente de concentrare, mintea va înceta să se mai gândească la formele finite. Încetul cu încetul, ea va începe să se topească în oceanul de Pace, pe măsură ce se va debarasa de conţinutul ei, adică de nume, de forme şi de alte lucruri asemănătoare. De asemenea, ea va deveni din ce în ce mai subtilă.

Meditaţia asupra lui "AUM"

Priviţi la imaginea lui AUM în faţa voastră (la simbolul sanskrit ce-l desemnează). Concentraţi-vă cât mai bine asupra acestei imagini. Executaţi de asemenea *tratakam* (fixarea privirii, fără a clipi). Aceasta reprezintă atât meditaţia *saguna* (fără atribute) cât şi meditaţia *nirguna* (cu atribute). Ţineţi un desen cu simbolul lui AUM în camera voastră de meditaţie. Acest simbol al lui *Brahman* poate şi trebuie să fie adorat cu veneraţie în fiecare zi. Ardeţi tămâie, oferiţi flori, cântaţi imnuri spirituale. Acest tip de meditaţie este potrivit persoanelor cu o educaţie înaltă.

Meditaţia asupra minţii

Mintea este *Brahman* (Realitatea Absolută) sau Divinul în manifestare. Astfel, putem spune că mintea este Dumnezeu în mişcare. Deoarece vă puteţi apropia de *Brahman* (Realitatea Absolută) cu ajutorul minţii este potrivit să meditaţi asupra minţii aşa cum meditaţi asupra lui *Brahman* ca Realitatea Absolută. Mintea trebuie adorată aşa cum îl adoraţi pe *Brahman*. Acest tip de veneraţie reprezintă veneraţia intelectuală (*Chandogya Upanishad*, III, 18).

Camera de meditaţie

Camera de meditaţie trebuie să arate precum un Templu al Divinului. Niciodată în această cameră nu se vor admite discuţii şi cuvinte josnice, profanatoare. De asemenea, se vor evita orice gânduri vicioase de gelozie sau de avariţie. Pătrunderea în această cameră se va face cufundaţi într-o stare pioasă şi respectuoasă, căci tot ceea ce făptuim, gândim şi vorbim îşi lasă amprentele în eterul camerei şi, dacă nu se vor lua măsuri pentru a fi evitate, ele îşi vor exercita influenţa asupra minţii aspirantului astfel încât acesta, având o minte perversă şi agitată, va fi incapabil să tindă spre devoţiune. Cuvintele exprimate, gândurile nutrite, faptele, toate acestea nu se pierd; ele sunt mereu reflectate pe căile subtile ale eterului ce înconjură camera respectivă şi, invariabil, afectează mintea. Pentru a copleşi şi învinge aceste influenţe nedorite se vor depune cele mai mari eforturi. Aceste eforturi perseverente vi se vor părea mai dificile în primele luni; însă după ce obiceiurile voastre se vor schimba, *sadhana* (practica spirituală) va deveni uşor de făptuit.

Cum să meditäm

Staţi în postura lotusului (*padmasana*), în *siddhasana* (postura perfectă) sau în *sukhasana* (postura deliciului, sau postura confortabilă). Eliberaţi-vă de toate pasiunile, emoţiile şi impulsurile. Subjugaţi-vă simţurile. Retrageţi-vă mintea de la obiectele înconjurătoare. Astfel, mintea va deveni calmă, concentrată, pură şi subtilă. Cu ajutorul acestui instrument antrenat care este mintea disciplinată, contemplaţi Sinele infinit. Nu vă gândiţi la nimic altceva. Nu permiteţi nici unui alt gând, de orice natură ar fi el, să pătrundă în minte. Nu lăsaţi mintea să se gândească la plăcerile fizice sau mentale. Când sesizaţi că ea ajunge să se complacă în astfel de gânduri, imaginaţi-vă că o loviţi cu putere. Atunci ea se va îndrepta spre Dumnezeu. La fel cum Gangele curge încontinuu către mare, tot astfel, gândurile despre Dumnezeu trebuie să se îndrepte mereu către El. Aşa cum uleiul turnat dintr-un vas în altul curge în mod continuu, neîntrerupt, aşa cum sunetele pianului ajung la voi într-un mod neâncetat, tot astfel mintea va trebui să "curgă" spre Dumnezeu, fără oprire. Printr-o practică spirituală (*sadhana*) continuă trebuie să determinaţi existenţa unui *vritti* (modificare a minţii), precum un şuvoi neîntrerupt, care să curgă de la mintea *sattva*-ică (pură, luminoasă), spre Dumnezeu. Înainte de a medita trebuie să aveţi o bună imagine mentală a lui Dumnezeu sau *Brahman* (Realitatea Absolută) fie ea concretă sau abstractă; când vă aflaţi în primele faze de practică a meditaţiei este bine să începeţi prin a repeta câteva *sloka*-suri (aforisme) sublime sau *stotra*-suri (imnuri spirituale) timp de aproximativ zece minute. Acest lucru va eleva mintea, astfel încât aceasta va putea fi retrasă cu uşurinţă de la obiectele lumeşti. După aceea este necesar să vă fixaţi mintea asupra unei singure idei, prin eforturi repetate şi cu o voinţă nestrămutată. Ca urmare a acestui fapt se va instaura starea de *nishtapa* (stabilitatea în procesul de meditaţie).

În *nididhyasana* (meditaţia profundă) va trebui să faceţi astfel încât gândurile despre *Brahman* (Realitatea Absolută) să curgă precum un torent prin voi. Acest lucru se va realiza prin intermediul lui *vijatiya-vritti-tiraskara* (îndepărtarea, eliminarea gândurilor străine, adică acelora diferite de gândurile îndreptate spre Dumnezeu). Renunţaţi la gândurile pentru diferitele obiecte înconjurătoare. Înlăturaţi-le cu biciul discriminării (*viveka*) şi introspecţiei (*vichara*). La început lupta va fi puternică dar, mai târziu, pe măsură ce veţi deveni din ce în ce mai puternici şi mai puri, *brahma chintana* (gândirea îndreptată spre *Brahman* (Realitatea Absolută)) va deveni uşor de efectuat. Astfel, veţi ajunge să vă bucuraţi de o viaţă unică în felul ei, spirituală, plină de o fericire neţărmurită. Orice forţă sau putere vine de la *Atman* (Sinele esenţă individual). Forţa lăuntrică creşte atunci când toate *vishaya vritti*-surile (gândurile îndreptate spre obiectele exterioare) vor fi eliminate, iar mintea va deveni fixă şi concentrată (*ekagra*).

Când aprindeţi un foc, adunaţi cîteva paie şi bucăţi de hârtie, precum şi

crengi subţiri de lemn. Focul se aprinde repede. Suflând în el de câteva ori, îl puteţi înteţi şi mai tare; acum, cu greu îl mai puteţi stinge. Tot astfel, pentru începători, la primele meditaţii ei vor eşua în şanţurile ei adânci. Vor trebui să-şi ridice mereu şi mereu minţile lor, fixându-le asupra ţelului propus (*lakshya*). Atunci când meditaţia devine profundă şi stabilă ei se vor rămâne definitiv în conştiinţa divină imuabilă. Atunci meditaţia va deveni *sahaja* (naturală). De acum înainte o putem privi ca un obicei firesc, perfect natural. Faceţi apel la *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi la meditaţia intensă pentru a stimula focul meditaţiei de zi cu zi. În timp ce meditaţi, observaţi cât timp anume puteţi să eliminaţi gândurile lumeşti care vă apar în minte. Pentru aceasta este necesar să urmăriţi mintea cu atenţie. Dacă perioada este de douăzeci de minute, încercaţi să o măriţi la treizeci sau patruzeci de minute. Umpleţi-vă mereu mintea cu gânduri despre Dumnezeu.

Lăsaţi unica idee despre *Brahman* (Realitatea Absolută) să vă învăluie complet şi continuu mentalul. Gândiţi-vă mereu la Dumnezeu. Mintea trebuie să fie tot timpul îndreptată spre Dumnezeu. Legaţi-vă mintea cu un cordon fin de mătase de piciorul divinului *Shiva* sau *Hari*. Înlăturaţi încetul cu încetul ideile ce vă sunt străine sau exterioare. Încercaţi să păstraţi cât mai mult timp *brahmachara vritii* (gânduri îndreptate spre *Brahman*, sau Realitatea Absolută) prin repetarea lui AUM sau "AHAM BRAHMAN ASMI — Eu sunt *Brahman* (Realitatea Absolută)". Ideea de infinit, ideea unui ocean de lumină, ideea de cunoaştere deplină şi nemărginită, ideea de *ananda* (beatitudine) vor însoţi repetarea continuă a silabei sacre AUM. Această repetare continuă va duce la îndepărtarea lui *vikshepa* (zbuciumului minţii) şi a tuturor celorlalte obstacole.

Atunci când începeţi să faceţi ordine într-o cameră care n-a fost folosită de mai mult de şase luni, veţi găsi multă mizerie acolo. În mod similar, în timpul meditaţiei, datorită practicii yoga şi prin graţia şi bunătatea lui Dumnezeu, tot felul de impurităţi şi impregnări mentale se vor ridica la suprafaţa minţii aşteptând să fie eliminate. Acţionaţi în acest sens cu curaj; eliminaţi aceste impurităţi una câte una, prin metode potrivite şi virtuţi alese, prin răbdare şi prin eforturi repetate. Vechile *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă) vor încerca să se răzbune atunci când veţi încerca să le supuneţi. Să nu vă fie teamă. După un oarecare timp, ele îşi vor pierde din putere. Va trebui să îmblânziţi mintea aşa cum o faceţi cu un elefant sau un tigru. Nu vă complaceţi în gânduri vicioase care nu fac altceva decât să hrănească mintea. Faceţi astfel încât mintea voastră să devină *antarmukha* (să abordeze cu uşurinţă introspecţia). Înlocuiţi gândurile negative din minte cu gânduri bune, virtuoase, sublime. Hrăniţi-vă mintea cu aspiraţii şi idealuri nobile. Astfel, vechile *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă) vor fi diminuate şi în cele din urmă eliminate complet. Abia atunci mintea voastră va fi cuprinsă mereu de *brahmackhara vritti* (gânduri îndreptate spre *Brahman* (Realitatea Absolută)). Împreună cu *brahmajnana* (cunoaşterea lui *Brahman* (Realitatea Absolută)) ele vor constitui cauza principală de distrugere a lui *avidya* (ignoranţei). Lăsaţi *brahmakhara*

vritti (gânduri îndreptate spre Dumnezeu) să curgă neîncetat prin mintea voastră, întocmai precum se întâmplă cu *tailadhara* (şuvoiul continuu de ulei). Atunci vă veţi confrunta cu fericirea spirituală). În această stare întregul univers vă apare ca fiind SAT-CHID-ANANDA (Existenţa, Cunoaşterea, Fericirea Absolută). În fazele extrem de înaintate, însăşi acest gând va ajunge să dispară. Atunci veţi intra în starea de *sahajananda* (starea de fericire care a devenit perfect naturală), (*advaita-avastharupa samadhi* — starea fără formă, de non-dualitate, în care este experimentat Absolutul).

Câteva sfaturi utile în practica meditaţiei

În timpul meditaţiei nu trebuie să încordaţi ochii, iar procesele mentale nu trebuie să fie tensionate. În astfel de momente evitaţi să vă luptaţi cu mintea, deoarece acest lucru constituie o mare greşeală. Mulţi începători în practica yoga comit o astfel de eroare gravă. Acesta, de altfel, este şi motivul pentru care, curând, ei obosesc; sunt cuprinşi de dureri de cap şi trebuie să se ridice şi să se urineze deseori în timpul meditaţiei datorită iritării ce apare la nivelul centrului micturiţiei situat în coloana vertebrală.

Nu trebuie să faceţi nici un efort violent pentru a controla mintea, căci nu aceasta este calea de a vă măsura puterile cu ea. Alternativa este aceea de a permite minţii, pentru un timp scurt, să alerge şi să-şi irosească forţele după cum doreşte. La început, bucurându-se de această libertate, ea va sări precum o maimuţă prin copaci. Treptat însă se va linişti, iar voi veţi putea începe să o focalizaţi asupra ţelului (*lakshya*) propus, fie asupra unei forme complete ori a unei idei abstracte.

Încercaţi să vă sculaţi în fiecare dimineaţă la ora patru (*Brahma muhurta*). Aşezaţi-vă confortabil în una din posturile: *padmasana* (postura lotusului), *siddhasana* (postura perfecţiunii) sau *sukhasana* (postura deliciului). Păstraţi capul, gâtul şi trunchiul pe aceeaşi linie dreaptă. Relaxaţi muşchii, nervii şi, în general, urmăriţi să vă detaşaţi de toate grijile şi anxietăţile cotidiene; astfel, veţi reuşi să vă calmaţi mintea obiectivă. Închideţi ochii şi evitaţi să vă luptaţi cu mintea; nu înlăturaţi cu nervozitate sau cu violenţă gândurile secundare care vă invadează mintea. În loc de aceasta, permiteţi treptat dar ferm gândurilor sublime, pur spirituale, să pătrundă în mentalul vostru. Gândiţi-vă neâncetat la scopul (*lakshya*) divin pe care vi l-aţi propus pentru acea meditaţie. Întreţineţi gânduri sublime (*sattva*-ice) şi în acest fel gândurile vicioase se vor risipi de la sine.

Chiar dacă mintea va avea tendinţa să vagabondeze sau să se depărteze de la obiectul meditaţiei nu trebuie să vă enervaţi şi nici să vă plictisiţi. Daţi-i voie să alerge; încercaţi să o readuceţi spre *lakshya* (obiectul meditaţiei) încetul cu încetul fără să o bruscaţi. Printr-o practică continuă şi eficientă mintea va fi în cele din urmă focalizată în inima voastră, adică acolo unde se află *Atman* (Sinele individual),

Locuitorul inimilor voastre, ţelul final al vieţii voastre. La început, în perioada propusă pentru meditaţie, mintea se poate depărta, de exemplu, spre alte scopuri sau obiecte exterioare, cam de 80 de ori. După aproximativ şase luni veţi observa că ea fuge, în aceeaşi perioadă afectată meditaţiei, doar de 70 de ori; după un an, procesul se repetă de 50 de ori; după doi ani mintea va fugi în timul meditaţiei doar de 30 de ori; în sfârşit, după 5 ani de eforturi susţinute şi perseverenţă, ea se va stabili complet şi definitiv în Conştiinţa Divină. După aceea, mintea nu va mai vagabonda deloc în afara ţelului propus în meditaţie, chiar dacă voi înşivă veţi face tot posibilul să produceţi acest lucru; atunci, mentalul vostru va fi precum taurul cel zburdalnic, care avea obiceiul de a alerga în grădinile diferiţilor stăpâni pentru a mânca iarbă, dar care acum mănâncă grâu proaspăt şi seminţe de bumbac chiar la ieslea sa.

Dacă sesizaţi că în timpul meditaţiei se manifestă o încordare deosebită, atunci este necesar să reduceţi numărul orelor de meditaţie pentru câteva zile. În această scurtă perioadă faceţi doar câte o meditaţie uşoară, nu prea lungă. După ce v-aţi recăpătat tonusul normal al fiinţei reveniţi din nou la prima perioadă de timp, îndelungată, pentru meditaţii. Folosiţi-vă din plin inteligenţa şi judecata sănătoasă pe toată perioada practicii voastre spirituale (*sadhana*).

Cei care meditează patru sau cinci ore încontinuu, pentru început vor putea aborda două *asana*-suri (posturi corporale) în această perioadă: fie *padmasana* (postura lotusului) şi *vajrasana* (postura diamantului), fie *siddhasana* (postura perfecţiunii şi *vajrasana* (postura diamantului). Câteodată, sângele se acumulează într-o parte sau alta a picioarelor sau coapselor, creându-vă neplăceri. După două ore de meditaţie schimbaţi postura corporală din *padmasana* (postura lotusului) sau *siddhasana* (postura perfecţiunii) în *vajrasana* (postura diamantului) sau întindeţi-vă complet picioarele. Pentru aceasta, rezemaţi-vă de un perete sau de o pernă. Esenţial însă rămâne faptul de a păstra coloana perfect dreaptă. Aceasta este cea mai confortabilă *asana* (postură). O altă variantă este aceea de a apropia două scaune, de a vă aşeza pe unul din ele şi de a întinde picioarele pe celălalt.

Postura corporală sau *asana* se află în directă legătură cu activitatea mentală. Dacă, de pildă, v-aţi aşezat în *padmasana* (postura lotusului) sau *siddhasana* (postura perfecţiunii), dar mintea este zbuciumată şi aleargă în toate părţile, veţi constata că nu veţi putea rămâne stabili în postura abordată, nemişcaţi sau fermi în aceasta. Însă atunci când mintea este concentrată şi focalizată asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută), îi urmează în mod automat şi nemişcarea corpului.

În timpul meditaţiei trebuie să menţineţi şi să amplificaţi în voi înşivă minunata stare de aspiraţie spirituală către Divin (*bhavana*). Urmăriţi, astfel, să vă plasaţi emoţiile şi sentimentele resimţite la cel mai înalt nivel. Din acest punct de vedere, tot ceea ce credeţi că vă poate eleva mintea puteţi folosi în avantajul vostru.

Pentru a înregistra progrese vizibile şi remarcabile, zilnic va trebui să sporiţi *vairagya* (calm, linişte, detaşare), timpul acordat meditaţiei şi diferitele virtuţi *sattva*-ice (pure), cum ar fi: răbdarea, compasiunea, dragoastea, iertarea, puritatea,

etc. *Vairagya* (calm liniște, detașare) și calitățile deosebite ale spiritului vă vor ajuta mult pentru a vă perfecționa în procesul meditației. Toate acestea vor spori mult calitatea de *sattva* (puritate) din ființa voastră.

Întocmai precum vă conservați energia practicând *mauna* (jurământul tăcerii) tot astfel va trebui să vă conservați și energia mentală stopând gândurile fără de folos. În acest fel veți economisi o mare cantitate de energie, pe care o veți folosi în meditație.

Amintiți-vă mereu de următoarele trei cuvinte: **purificare, concentrare, absorbție**. Repetați-le mental în timpul meditației, căci ele constituie un triplet indestructibil. Purificați-vă mintea; eliminați *mala*-surile (diferitele impurități cum ar fi: *kama* (mânie), *krodha* (poftă)). Realizați și făptuiți cât mai multe acțiuni lipsite de egoism și de dorință. Acest lucru va duce la o rapidă purificare a minții. Practicați *upasana* (credință, devoțiune), *pranayama* (controlul respirației), *trataka* (focalizarea privirii), precum și *chita vritti nirodha* (stoparea activității mentale din *raja yoga* (yoga regală). Toate acestea vor contribui mult la obținerea lui *ekagrata* (focalizarea minții asupra unui singur obiect al meditației). Apoi practicați meditația constantă și profundă. În cele din urmă, mintea va fi complet absorbită în *Brahman* (Realitatea Absolută).

"AUM este arcul, mintea este săgeata, iar *Brahman* (Realitatea Absolută) este ținta care trebuie atinsă. *Brahman* (Realitatea Absolută) va fi perceput numai de acela ale cărui gânduri sunt cu adevărat concentrate. Atunci, yoghinul va fi de aceeași natură cu *Brahman* (Stăpânul Absolut), întrucât săgeata devine una cu ținta, atunci când aceasta a fost atinsă." (*Mundaka Upanishad, II-2-4*).

Stați în *siddhasana* (postura perfecțiunii) sau *padmasana* (postura lotusului); închideți ochii; concentrați-vă asupra lui *trikuti* (spațiul dintre cele două sprâncene); apoi, emiteți mental, melodios și cu putere *pranava* (AUM), timp de aproximativ cinci minute. Acest lucru va îndepărta *vikshepa* (zbuciumul minții). După aceasta, în mod normal, mintea va deveni concentrată și voi veți fi pregătiți să abordați în mod corect procesul meditației. Dacă totuși mintea tinde să se orienteze spre alte obiecte exterioare decât țelul propus în meditație, atunci se poate pronunța verbal, de câteva ori și cu putere, *dirgha pranava* ("AUM", lung). Aceeași metodă poate fi folosită pentru meditația *saguna* (cu atribute).

Cei care cunosc misterele curgerii subtile a celor cinci *tattva*-suri (principii sau realități) prin nări și apoi în întregul corp, pot avansa foarte repede în meditație. Între minte și cele cinci *tattva*-suri (principii, realități) există o strânsă legătură. Atunci când *agni tattva* (principiul focului) curge prin nări, mintea este agitată iar meditația întreruptă. În schimb, în timpul trecerii lui *akasha tattva* (principiul eterului) prin nări, meditația este mult favorizată. Cunoașterea lu *isvara-sadhana* sau a lui *svarodaya* (știința respirației — așa cum mai este ea popular numită) reprezintă o necesitate indispensabilă pentru cei care practică meditația.

Întocmai precum un arcaș foarte îndemânatic, care țintește o pasăre și care are mare grijă de felul în care își ține picioarele atunci când slobozește săgeata, atent la modul în care ridică arcul, la felul în care întinde coarda și pune săgeata pentru a ținti pasărea — *"stând în această poziție, ridicând astfel arcul, întinzând coarda și potrivind în acest fel săgeata, eu voi străpunge pasărea"* — tot astfel și aspirantul în yoga va trebui să țină seama de câteva condiții necesare, cum ar fi: o hrană adecvată, etc.: *"mâncând aceste feluri de mâncare, urmând o astfel de persoană într-o astfel de casă, în acest mod și la acest timp, eu voi atinge meditația pură și starea de samadhi* (starea de supraconștiință în care este experimentat Absolutul)."

Precum un bucătar priceput care-și servește stăpânul cu bucatele ce-i plac acestuia, fiind astfel răsplătit de el, tot astfel și aspirantul în yoga va trebi să respecte condițiile necesare în ceea ce privește — de exemplu — alimentația, etc. pentru a atinge starea profundă de meditație și de *samadhi* (extazul divin); astfel, realizându-le, el să se bucure de fericirea supremă, infinită, pur spirituală, mereu și mereu.

Meditația cu ochii deschiși

La începuturile practicii puteți să închideți ochii pentru ca mintea să nu vă fie distrasă, întrucât atunci sunteți încă slab pregătiți dar, mai târziu, va trebui să meditați cu ochii deschiși chiar și în timp ce vă plimbați. Echilibrul psihic trebuie păstrat chiar și atunci când vă aflați în mijlocul unui oraș aglomerat. Doar când acest lucru va fi dobândit cu adevărat veți putea fi perfecți. Este necesar, deci, să ajungeți să puteți medita chiar și cu ochii deschiși. Gândiți-vă cu putere că lumea este nereală, că ea nu există cu adevărat și că singurul care rămâne, fiind imuabil, este doar *Atman* (Sinele esență). Dacă veți putea medita asupra lui *Atman* (Sinele esență) chiar și atunci când ochii vă sunt deschiși, atunci veți ști că sunteți un om cu adevărat puternic. Nimeni nu va putea să vă perturbe ușor din această stare de profundă meditație.

Beneficiile ce pot fi obținute în urma practicii meditației

Agni (focul subtil) este de două feluri: *samanya agni* (focul subtil potențial) și *visesha agni* (focul obișnuit). *Samanya agni* (focul subtil potențial) se află, de pildă, în toți copacii și în toate lemnele; el nu folosește însă în scopul arderii, deoarece lemnele nu ard datorită acestui tip de foc; ca atare, *samanya agni* (focul subtil potențial) este latent în lemn. Pe de altă parte, *visesha agni* (focul obișnuit), care ia naștere prin frecarea unui chibrit cu o suprafață tare, sau prin frecarea a două lemne uscate, este folosit pentru gătit și în alte scopuri. În mod similar, există

samanya chaitanya (inteligenţă sau conştiinţă cosmică latentă în oricine sau orice), care poate fi întâlnită pretutindeni. De asemenea, există şi *visesha chaitanya* (inteligenţă de un tip deosebit). *Samanya chaitanya* (inteligenţa cosmică potenţială) nu poate distruge ignoranţa sau *avidya* (neştiinţa oamenilor). *Mula ajnana* (lipsa cunoaşterii) poate fi distrusă numai prin dobândirea unei inteligenţe speciale, deosebite, care este *atmakara vritti* (gânduri îndreptate spre, sau având conştiinţa sinelui) sau *avicinna visesha chaitanya* (inteligenţa deosebită; continuă). *Mula ajnana* reprezintă ignoranţa primară care acoperă *svarupa* (natura esenţială) adică pe *Brahman* (Existenţa Absolută). Această inteligenţă specială se dezvoltă din ce în ce mai mult atunci când omul meditează asupra Infinitului cu o inimă plină de puritate.

În timpul contemplării voi vă aflaţi într-un contact spiritual cu lumina pură, divină, spirituală. În acel moment fiinţa voastră este curăţată de toate impurităţile. Această lumină infinită primeneşte orice suflet care este atins de ea. Lupa care este expusă la soare face ca paiele de dedesubt să ia foc. Astfel, dacă în voi înşivă există o inimă deschisă şi întrutotul devotată lui Dumnezeu, lumina purităţii şi dragostei Lui, iluminând acest suflet deschis, va consuma toate neajunsurile şi defectele sale în focul Iubirii Divine. Tot ea este şi cea care sporeşte energia subtilă, dând naştere la diferitele înlesniri pe calea spirituală.

Acest proces purificator conduce spre o introspecţie şi mai profundă asupra Adevărului. Aceasta este acţiunea Graţiei lui Dumnezeu asupra sufletului care meditează. Prin această Graţie şi Bunătate care vă pătrunde în timp ce meditaţi, apare şi acea Lumină spirituală, deosebită, a minţii, prin care Dumnezeu trimite fiinţei umane o rază a Splendorii Lui neumbrite. Această Lumină este atotputernică. Dacă veţi reuşi să meditaţi corect timp de o jumătate de oră, atunci veţi fi în stare să vă umpleţi cu pace şi forţă spirituală pentru a putea lupta cu vicisitudinile vieţii timp de o săptămână întreagă. Acesta este unul din importantele efecte benefice pe care vi le poate oferi meditaţia. Deoarece în viaţa de toate zilele va trebui să vă întâlniţi cu minţi diferite, fiecare având natura ei proprie, faceţi astfel încât să obţineţi puterea şi pacea lăuntrică din procesul meditaţiei; astfel, veţi fi complet feriţi de orice griji sau necazuri exterioare.

Orice acţiune, fie ea interioară sau exterioară vouă poate fi făptuită numai atunci când mintea este unită cu organele de simţ. Gândul reprezintă adevărata acţiune. Dacă vă veţi desăvârşi controlul asupra minţii printr-o practică continuă şi dacă vă veţi putea controla perfect emoţiile şi stările voastre în fiecare clipă, atunci nu veţi mai acţiona niciodată la întâmplare şi fără sens în lumea care vă înconjoară. Meditaţia vă va ajuta foarte mult să vă controlaţi diferitele emoţii şi impulsuri.

Meditaţia acţionează într-un mod foarte puternic. De asemenea, ea reprezintă un remarcabil tonus mental şi nervos. Vibraţiile divine, profund spiritualizante, penetrează toate celulele corpului şi vindecă bolile. Fără îndoială că cei ce meditează zilnic vor putea scăpa cu uşurinţă de notele de plată ale doctorilor. Valurile puternice şi în acelaşi timp liniştitoare ale energiilor dinamizate în timpul

meditaţiei exercită o influenţă minunată, regeneratoare, asupra minţii, nervilor, organelor şi celulelor corpului. Atunci, energia divină curge liberă precum Tailadhara (şuvoiul de ulei continuu care curge dintr-un vas în altul) de la picioarele divinului spre diferitele sisteme nervoase ale practicantului yoga.

Prin practica meditaţiei, în minte, în creier şi în sistemul nervos apar schimbări considerabile; iau naştere noi curenţi de energie subtilă, noi vibraţii, noi căi de comunicaţii şi noi celule în corp. Întreaga minte şi întreg sistemul nervos sunt practic remodelate; fiinţa umană îşi dezvoltă o inimă nouă, un mental nou, noi senzaţii şi sentimente, un nou mod de gândire şi acţiune şi o nouă viziune asupra Universului (ce-L reprezintă pe Dumnezeu în manifestare).

Focul meditaţiei este de natură să anihileze tot putregaiul viciului. Apoi, deodată, va apare cunoaşterea şi înţelepciunea divină care vă va conduce direct spre *mukti* (Eliberarea finală).

Pacea reală şi *ananda* (fericirea spirituală infinită) se va manifesta numai atunci când *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) vor fi complet eliminate sau măcar reduse în mare parte iar *sankalpa*-surile (gândurile) complet stinse. De exemplu, atunci când vă fixaţi mintea asupra lui *Sri Krishna* sau asupra lui *Atman* (Sinele esenţă) chiar şi numai pentru cinci minute, în minte apare *sattva guna* (puritate). În astfel de momente, *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) sunt micşorate, iar *sphurana sankalpa*-surile (vibraţiile gândurilor sunt din ce în ce mai slabe). În timpul celor cinci minute acordate unor astfel de gânduri veţi resimţi o mare pace şi fericire. Veţi putea astfel compara această *ananda* (fericire) din meditaţie cu plăcerile senzuale trecătoare. Veţi remarca faptul că *ananda* (fericirea spirituală) din meditaţie este infinit superioară plăcerilor senzuale, de orice fel ar fi acestea. Meditaţi cu intensitate şi simţiţi această *ananda* (fericire). Abia atunci, prin experimentare directă, îi veţi cunoaşte adevărata ei valoare.

Fericirea divină (*ananda*), gloria nemăsurată a lui Dumnezeu şi cunoaşterea absolută vor putea fi dobândite numai atunci când vă veţi cufunda profund în liniştea meditaţiei.

Iată care sunt principalele beneficii de care se pot bucura aspiranţii yoghini care practică în mod sistematic meditaţia: *shanti* (adevărata pace divină, pacea spiritului), *santosha* (satisfacţia, mulţumirea în orice), *abhaya* (lipsa fricii), *ananda* (fericirea spirituală infinită), o stare a minţii lipsită de zbucium în mijlocul dificultăţilor vieţii, *nischala sthiti* (fermitate, stabilitate), inspiraţie, percepţie intuitivă, toate calităţile *sattva*-ice (pure), absenţa mâniei şi supărării (*akrodha*), lipsa *raga-dvesha*-ei (atracţiei şi repulsiei). Dezvoltaţi-vă astfel *prakamya* (voinţa liberă), viziunea divină (*drishti*) prin concentrare, purificare şi meditaţie profundă.

Cum să ne dezvoltăm virtuţile *sattva*-ice prin meditaţie

Observaţi-vă şi examinaţi-vă propriile trăsături ale caracterului. Sfărâmaţi unul câte unul toate defectele din acesta. Înlocuiţi aceste defecte cu opusul lor. Să presupunem, de exemplu, că sunteţi prea iritabil; opusul iritabilităţii este răbdarea. Încercaţi să dezvoltaţi în voi această virtute prin meditaţie asupra noţiunii abstracte de răbdare. Începeţi prin a vă scula în fiecare dimineaţă la ora patru şi aşezaţi-vă în *padmasana* (postura lotusului) sau *siddhasana* (postura perfecţiunii). Cel mai bine este să rămâneţi singuri în cameră timp de o jumătate de oră. Începeţi să vă gândiţi la noţiunea de răbdare, la valoarea ei, la practica ei în momentele dificile, propunându-vă să atingeţi în această înţelegere azi un punct, mâine altul şi, menţinându-vă o gândire fermă pe tot parcursul meditaţiei să aveţi grijă să nu lăsaţi mintea să hoinărească. Gândiţi-vă la voi înşivă ca la nişte persoane cu o răbdare deplină, ca la nişte adevărate modele de abţinere şi îngăduinţă şi terminaţi meditaţia cu următoarea afirmaţie: "această răbdare, care provine din adevăratul meu Sine, o voi arăta şi o voi simţi începând chiar de azi."

Timp de câteva zile, probabil, nu va exista nici o schimbare perceptibilă. Veţi arăta şi vă veţi simţi în continuare iritaţi. Continuaţi însă ferm cu această practică în fiecare dimineaţă. Curând veţi observa faptul că, îndată ce veţi avea tendinţa să vă manifestaţi iritarea, gândul va ţâşni spontan în mintea voastră: "ar fi trebuit să fiu răbdător". Este absolut necesar să continuaţi practica începută. Nu după mult timp, gândul despre răbdare va răsări odată cu impulsul iritării şi astfel manifestarea exterioară nedorită va ajunge să fie pe deplin controlată. Chiar şi în această fază va trebui să continuaţi cu şi mai mare perseverenţă practica. Astfel, impulsul iritării va slăbi din ce în ce mai mult, până când veţi descoperi că iritabilitatea din voi a dispărut, iar răbdarea a devenit atitudinea voastră normală în faţa necazurilor. În acest fel veţi putea dezvolta diferite virtuţi, cum ar fi: simpatia, cumpătarea, puritatea, umilinţa, bunătatea, nobleţea, generozitatea, etc.

CAPITOLUL 33

UNELE EXPERIENŢE ŞI OBSTACOLE ÎN MEDITAŢIE

Ce se întâmplă în timpul meditaţiei

În timpul meditaţiei, în creier iau naştere anumite canale, adevărate traiecte subtile, spirituale, ce reprezintă noile căi prin care mintea circulă. Atunci când mintea devine neclintită în meditaţie, la fel devin şi pupilele ochilor. Yoghinul care este posesorul unei minţi perfect calme posedă de asemenea şi o privire fermă, neclintită. Ochii lui nu clipesc deloc; ei sunt strălucitori, de un alb pur. În meditaţiile foarte profunde, când yoghinul este adânc absorbit în sine, respiraţia nu mai iese pe nări; practic, ea nu se mai face simţită. În acele momente se poate înregistra doar o slabă mişcare a plămânilor şi a abdomenului. În timpul unei expiraţii normale, aerul iese afară într-o cantitate de aproximativ 16 lăţimi de deget. Însă atunci când mintea devine concentrată, aerul va ieşi pe nări din ce în ce mai puţin, resimţindu-se la distanţe din ce în ce mai mici: 15, 14, 13, 12, 10, 8 lăţimi de deget ş.a.m.d. După felul în care respiră, vă puteţi da seama de gradul de concentrare al unui aspirant în yoga. De aceea este util să vă urmăriţi cu atenţie respiraţia.

De obicei, omul urmăreşte să pătrundă şi să înţeleagă ceea ce este abstract prin intermediul formelor. După ce mintea a fost purificată îndeajuns, în ea se formează o imagine abstractă prin intermediul lui *sravana* (ascultarea discursurilor pe teme spirituale sau a comentariilor unor texte sacre) şi *brahma-chintana* (gândurile îndreptate spre Realitatea Absolută şi Unică). Mai târziu, această imagine abstractă se va dizolva într-o meditaţie profundă (*nididhyasana*). Tot ceea ce mai rămâne atunci este doar *chinmatra* sau *kevala-asthi* (existenţa pură).

În *nididhyasana* (meditaţia profundă şi continuă), gândirea dispare. În acele momente rămâne doar o singură idee: aceea de "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* — (Realitatea Absolută)". Apoi, când se va renunţa chiar şi la această idee, yoghinul va pătrunde în starea de *nirvikalpa samadhi* (starea de supraconştiinţă, lipsită de orice modificare a minţii în care este experimentat Absolutul) sau *sahaja-advaita-nishtha* (starea naturală neduală, a meditaţiei perfecte). Aşa cum sarea se dizolvă în apă, tot astfel şi mintea *sattva*-ică (pură) se dizolvă în liniştea lui *Brahman* (Realitatea Absolută), care este *adhisthana* (substratul, fundalul) ei.

Diferite experienţe apărute în timpul meditaţiei

Nu toţi cei care practică meditaţia obţin sau se confruntă cu acelaşi tip de experienţe spirituale, deoarece nu poate exista o experienţă comună pentru toţi. În general, aceste experienţe depind de temperamentul, de felul *sadhana*-ei (practicii spirituale) efectuate, de locul în care se practică concentrarea şi încă de mulţi alţi factori. Unii aud sunete melodioase în urechi; alţii văd numeroase lumini şi culori feerice în spatele ochilor închişi; câţiva obţin chiar câteva sclipiri ale infinitei lumini spirituale (*ananda*). Unii, care sunt mai avansaţi, se confruntă atât cu experienţa luminii (*prakasha*) cât şi cu cea a beatitudinii spirituale (*ananda*). Alte tipuri de experienţe survenite în timpul meditaţiei se leagă de trezirea şi ridicarea lui *kundalini* (forţa cosmică esenţă, ce rezidă în fiecare om, în *muladhara chakra*) numită şi "focul şarpe"; astfel de experienţe pot conduce la dedublarea astrală, la călătoria corpului subtil prin diferite lumi paralele, la obţinerea levitaţiei, etc.

Luminile

Lumina divină nu intră prin uşile deschise, ci numai prin deschizăturile înguste. Aspirantul vede Raza Divină precum o rază de soare care trece prin storurile de la ferestre, într-o cameră întunecoasă. Ea apare precum "o strălucire de lumină". Această iluminare bruscă face inutile orice cuvinte. Aspirantul este fascinat, uluit în extaz şi veneraţie. El freamătă de dragoste şi adorare, aşa cum a făcut şi Arjuna atunci când a fost confruntat cu marea viziune a divinului *Krishna* (viziunea formei cosmice a lui *Krishna*). Există o aşa strălucire şi glorie în această Lumină care învăluie Divinul şi care-l reprezintă, încât iniţiatul care se află pe drumul de început este pur şi simplu orbit şi zăpăcit la vederea ei.

În timpul meditaţiei, culorile luminilor pe care le vedeţi variază în conformitate cu *tattva* (principiu subtil) care trece prin nări în acel moment. Dacă, de exemplu, este străbătut de *agni tattva* (principiul focului), atunci veţi vedea lumini de culoare roşie. Dacă însă *akasha tattva* (eterul) este cel care se manifestă atunci, veţi vedea lumini albastre. În cazul lui *apas tattva* (energiile subtile al apei) veţi experimenta lumini albe, iar dacă prin nări trece *prithivi tattva* (energiile subtile ale pământului) se vor percepe lumini de culoare galbenă. În sfârşit, dacă prin nări curge *vayu tattva* (energiile subtile ale aerului) se va remarca culoarea neagră. Circulaţia energiilor specifice unei *tattva* (principiu, realitate) poate fi schimbată în numeroase feluri. Dintre acestea, cea mai bună modalitate este gândul. "Cum gândeşti, aşa vei fi." De pildă, atunci când sunteţi străbătuţi de *agni tattva* (energiile subtile ale focului), gândiţi-vă cu intensitate la *apas tattva* (energiile subtile ale apei). Curând, acestea vor începe să curgă în locul primelor.

Extazul

Deseori, în timpul meditaţiei, veţi obţine o stare de încântare, sau chiar de extaz divin. O astfel de stare se împarte în cinci tipuri: 1) fiori de intensitate mică; 2) extazul de scurtă durată; 3) extazul profund; 4) extazul care transportă fiinţa în alte lumi şi planuri paralele; 5) extazul atotcuprinzător. Fiorul sau tremurul de intensitate mică are drept rezultat, în general, ridicarea părului de pe corp (pielea devine ca de găină). Extazul de scurtă durată este precum apariţia luminilor, clipă după clipă. Extazul profund care inundă fiinţa precum valurile oceanului care se sparg pe plajă, învăluie rapid corpul şi apoi se împrăştie. Extazul care transportă fiinţa subtilă către alte lumi este puternic şi el poate duce chiar la ridicarea corpului fizic în aer (levitaţia). În sfârşit, atunci când se manifestă extazul atotcuprinzător, corpul devine precum o sferă energetică subtilă, purtat ca un balon de vânt.

Abandonarea conştiinţei corpului fizic

Aspiranţii yoghini sunt nerăbdători să obţină cât mai repede diferite experienţe spirituale. Îndată însă ce ei încep să se confrunte cu acestea, sunt cuprinşi de frică. Astfel, yoghinii începători devin teribil de alarmaţi atunci când ating un nivel situat deasupra conştiinţei corpului lor fizic. Acest comportament al lor întreţine o stare de incertitudine, marcată de faptul dacă se vor mai întoarce înapoi sau nu în corpul fizic. De ce însă să fiţi cuprinşi de această teamă? Să ne aducem aminte că toate eforturile noastre sunt îndreptate spre a depăşi tocmai această conştiinţă a corpului fizic care barează în mare parte progresul nostru spiritual. De obicei, omul obişnuit este folosit, solicitat şi angrenat în limite foarte strânse. Când aceste limitări vor fi brusc eliminate, date la o parte, veţi sesiza că nu există nimic concret pe care să vă bazaţi. Acesta, de altfel, este şi motivul pentru care suntem cuprinşi de frică. Fiind o experienţă neobişnuită, este nevoie de curaj, care reprezintă o condiţie indispensabilă în astfel de cazuri. *Shruti*-surile (scrierile sacre) spun: "Acest Sine (*Atma*) poate fi experimentat cu greu de către cei slabi, timizi şi lipsiţi de curaj". Progresul pe calea spirituală aleasă va fi marcat de numeroase încercări şi confruntarea cu diferite forţe. Din punct de vedere al curajului, un bandit sau anarhist poate să-l realizeze cu uşurinţă pe Dumnezeu, pentru că el este lipsit de frică. Pentru un astfel de om, nu este necesar, în cele mai multe dintre cazuri, decât de un impuls pe calea cea dreaptă. Astfel de exemple abundă în istoria şi legendele Indiei; de pildă, Jagai şi Madhai, bandiţi la drumul mare, au devenit ulterior adevăraţi sfinţi. Dorind să-l jefuiască, ei l-au atacat cu pietre pe Nityananda, discipolul principal al marelui Gauranga. Nityananda i-a cucerit însă prin dragoste pură şi divină. Tot astfel, banditul Ratnakara a devenit marele înţelept Valmiki de mai târziu.

Diferite viziuni ale unor spirite şi entităţi subtile

Uneori, în timpul meditaţiei, este posibil ca diferite entităţi malefice să vă perturbe în practica voastră. Aceste entităţi adoptă chipuri hidoase, fioroase, deseori înzestrate cu dinţi lungi. Îndepărtaţi-le printr-o voinţă puternică. Porunciţi-le "Plecaţi!" Şi, dacă această comandă este fermă şi plină de curaj, ele vor pleca. Astfel de spirite sunt precum vampirii. Atât timp cât aspiranţii la spiritualitate nu se vor angrena în jurul acestor stihii, dovedind în schimb curajul şi puterea lăuntrică dobândită, ele nu vor putea face nici un rău. Dacă veţi fi timizi şi cuprinşi de frică nu veţi putea merge mai departe. Toată puterea şi curajul vostru provin de la *Atman* (Sinele lăuntric), care este Sursa Nesfârşită (*aviaya*) a tuturor potenţialităţilor. În experienţele voastre spirituale, însă, vă veţi confrunta şi cu spirite şi entităţi benefice, care au atins chiar un înalt grad de conştiinţă spirituală. Ele vă vor ajuta mult să înaintaţi pe calea voastră spirituală.

Există şi viziuni pot apare ocazional în timpul meditaţiei, care sunt cunoscute şi bine definite. Atfel, puteţi observa o lumină orbitoare, urmată de o deplasare bruscă. Sau puteţi observa un cap de o uimitoare frumuseţe, de culoare roşie precum focul, care va determina în voi o adevărată veneraţie în a-l privi. El este susţinut de trei aripi de o mărime extraordinară, albe precum norii luminoşi. Din când în când, aceste aripi bat cu putere foarte mare şi apoi rămân din nou nemişcate. Capul nu rosteşte niciodată nici un cuvânt, ci rămâne complet nemişcat. Totuşi, uneori, aripile sale se mişcă cu putere.

Trebuie să ştiţi că în timpul meditaţiei, unele din viziunile voastre constituie propriile gânduri materializate, în timp ce altele reprezintă viziuni reale, obiective.

Depăşiţi cu succes orice experienţă în timpul meditaţiei, experienţă care aparţine într-un fel sau altul de lumea fenomenală

Dacă în timpul unei meditaţii profunde vă confruntaţi cu experienţa unor străfulgerări ale Sinelui, dacă veţi vizualiza lumini intense sau dacă veţi obţine viziuni spirituale ale îngerilor, arhanghelilor, înţelepţilor *rishi*, asceţilor vestiţi, *devata*-surilor (zeităţi) sau orice altă experienţă spirituală deosebită, nu trebuie să vă lăsaţi cuprinşi de frică. Nu confundaţi aceste experienţe cu fantomele şi nu renunţaţi din această cauză la *sadhana* sau practica voastră spirituală. Urmaţi plini de curaj calea începută; perseveraţi, fiţi silitori, sfărâmaţi astfel vălurile iluziei unul după altul.

Dacă apare o eroare în felul în care practicaţi *sadhana* sau meditaţia voastră este necesar să consultaţi imediat un *sannyasin* (călugăr pelerin, spirit ajuns pe o

înaltă treaptă a evoluţiei spirituale), sau un alt maestru pe deplin realizat şi îndepărtaţi greşeala. Dacă sănătatea voastră generală este bună, dacă sunteţi vesel, fericiţi şi puternici, atât fizic cât şi mental, dacă mintea este plină de pace şi nezbuciumată, dacă vă confruntaţi cu experienţe ale beatitudinii în timpul meditaţiilor practicate, dacă voinţa voastră devine puternică, pură şi irezistibilă, atunci puteţi trage concluzia că aţi făcut deja succese notabile în meditaţie şi că totul decurge perfect normal.

Mergeţi înainte cu îndrăzneală, nu priviţi niciodată înapoi. Străpungeţi învelişul iluziei şi al amăgirii (*maya* şi *moha*). Dizolvaţi chiar acum *ahamkara* (egoul cel subtil). Atunci, *svarupa* (natura voastră esenţială) va străluci de la sine. Veţi experimenta astfel starea de *turya* sau cea a perfectului şi unicului Adevăr (starea *arudha* sau starea supraconştientă).

Unele obstacole în meditaţie

În timpul meditaţiei, cele mai multe obstacole survin din interior. Circumstanţele care dau naştere acestor obstacole cu care vă confruntaţi se află în voi înşivă; ca atare, voi sunteţi cei care le creaţi. Încercaţi să fiţi fericiţi în orice situaţie vă aflaţi şi nu vă plângeţi de nimic. Dacă totuşi vă confruntaţi cu anumite suferinţe sau necazuri, purtaţi-le cu demnitate. Omul poate cuceri Natura, căci pentru un *Brahma-jnani* (înţelept), *maya* (iluzia) sau întraga această manifestare infinită nu înseamnă nimic altceva decât *tuchha* (deşertăciuni) sau *alpa* (ficţiuni).

După cum am spus, obstacolele ce apar în meditaţie îşi au sursa în interiorul fiinţei umane. Somnolenţa, pasiunile, starea confuză a minţii, toate acestea sunt principalele obstacole ce stau în calea concentrării minţii asupra lui *Brahman* sau Dumnezeu. Cele cinci piedici care se manifestă în timpul meditaţiei, adică: diferitele dorinţe ale simţurilor, voinţa slabă, lenea sau apatia, agitaţia minţii şi lipsa unui ţel ferm de urmat, vor trebui să fie înlăturate neapărat. Dacă acest lucru nu se va întâmpla cât mai repede, nu vom putea vorbi de o practică corectă a meditaţiei. Mintea care pofteşte multe lucruri prin intermediul dorinţei simţurilor nu se poate concentra asupra unui singur obiect; iar dacă ea este copleşită de dorinţele simţurilor, nu va putea progresa deloc în meditaţie pentru a îndepărta elementele senzuale din minte. Mintea care este hărţuită de o voinţă slabă şi bolnavă pentru a obţine un anumit obiect, nu se poate aduna şi concentra imediat. Mintea copleşită de lene şi apatie devine greoaie. Pe de altă parte, dacă ea este agitată şi tulburată sau îngrijorată nu se va putea odihni, ci se va afla într-o veşnică mişcare. Lovită de perplexitate şi nedumerire, ea nu va putea urma calea ce conduce la atingerea stării perfecte de meditaţie şi *samadhi* (stare de supraconştiinţă în care este experimentat Absolutul). Astfel, constatăm că obstacolele în meditaţie provin cu adevărat din interiorul nostru şi nu din afară. De aceea, este necesar să vă antrenaţi îndelung şi

corespunzător pentru a vă supune pe deplin mintea.

Laja (somnolenţa), *vikshepa* (zbuciumul, saltul minţii de la un obiect la altul), *kashaya* (memoria plăcerilor senzuale), *vasana*-surile (dorinţele latente subtile ascunse) şi *rasasvada* (fericirea provenită din starea de *savikalpa samadhi* (stare supraconştientă care însă mai implică unele modificări ale minţii) reprezintă cele cinci mari obstacole în meditaţie.

Tandri şi Manorajya

Odată ce mintea a fost retrasă de la obiecte prin intermediul lui *vairagya* (calm linişte, detaşare) va trebui să nu-i permiteţi să mai doarmă (*tandri*) sau să fie dominată de *manorajya* (adică, de capricii şi de o imaginaţie bogată). Atunci când meditaţi profund asupra Marii Declaraţii din *Upanishade* (scrieri sacre hinduse): "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman* (Realitatea Absolută)" sau "TAT TVAM ASI — Tu eşti Acela", toate *vishaya*-surile (obiectele simţurilor, precum şi senzaţiile provenite de la cele cinci simţuri (văzul, auzul, pipăitul, mirosul şi gustul), vor înceta de la sine. Însă, datorită puternicei forţe a *samskara*-surilor (impresii din mintea subconştientă), *manorajya* (facultatea minţii de a se manifesta prin intermediul imaginaţiei) va continua să se manifeste cu putere. Yoghinii spun că mintea construieşte adevărate castele în aer. În limba sanskrită acest lucru este numit *manoratha*. El constituie un obstacol serios pe calea meditaţiei, trebuind stopat prin intermediul lui *vichara* (a introspecţiei). Uneori, în cursul meditaţiei, mintea alunecă deodată pe vechile ei căi şi drumuri, pentru a dormita. Amestecul dintre somnolenţă (*tandri*) şi imaginaţie (*manorajya*) este înţeles greşit de către aspiranţi ca fiind o meditaţie profundă sau chiar o stare de *samadhi* (a extazului Divin). În acele momente mintea pare că este ferm stabilită în concetrare şi liberă de *vikshepa* (liberă de orice distragere exterioară). Bineînţeles, acest lucru reprezintă o mare greşeală. *Alasya* (lenea) şi *stabhata* (stupefacţia provenită din frică sau mirare, uimire) reprezintă alţi factori care deranjează meditaţia.

Va trebui să urmăriţi îndeaproape mintea. Faceţi astfel încât mentalul vostru să devină ferm concentrat (*ekagra*) şi determinaţi-l să se odihnească în *svarupa* (natura esenţială a fiinţei, care este însăşi *Atman* (Sinele)). Fiţi mereu concentraţi, atenţi şi vigilenţi. Dacă simţiţi că vă cuprinde somnolenţa, ridicaţi-vă în picioare pentru zece minute şi daţi cu apă rece pe faţă şi pe cap. Astfel îndepărtaţi cele două obstacole serioase, care sunt: *tandri* (somnolenţa) şi *manorajya* (puterea imaginaţiei) prin intermediul diferitelor metode, cum ar fi: *vichara* (introspecţia), *pranayama* (controlul respiraţiei) şi o dietă uşoară şi *sattva*-ică (pură). *Tandri* (somnolenţa) şi *alasya* (lenea) pot fi îndepărtate prin *pranayama* (controlul respiraţiei), *shirshasana* (stândul pe cap), *sarvangasana* (postura lumânării), *mayurasana* (postura păunului) şi, de asemenea, printr-o alimentaţie *sattva*-ică (pură). Descoperiţi astfel cauzele care

constituie obstacole în practica voastră şi îndepărtaţi-le rapid. Evitaţi compania celor pe care mintea voastră nu-i agrează. Ocoliţi, de asemenea, argumentaţiile lungi şi sterile. Este bine să nu-i contraziceţi pe ceilalţi. Nu încercaţi să convingeţi cu tot dinadinsul persoane care nu sunt rezonabile şi nici îndeajuns de dezvoltate din punct de vedere spiritual. Vorbiţi cât mai puţin. Practicaţi *mauna* (jurământul tăcerii) câteva ore pe zi. Pe cât posibil, fiţi mereu în preajma celor înţelepţi şi a persoanelor ajunse la un înalt grad de conştiinţă spirituală. Studiaţi cărţi şi scrieri care elevează mintea, cum ar fi: *Yogavashistha Sara*, *Upanishadele* etc. Dinamizaţi în voi înşivă simţământul de aspiraţie către Divin (*Brahma Bhavana*). Pronunţaţi mereu silaba sacră "AUM", plini de înţelegerea şi sentimentul profund a ceea ce ea reprezintă. Astfel, toate stările voastre depresive vor dispare.

Dacă veţi fi mereu atenţi şi dacă prin eforturi prelungite şi o neâncetată şi vigilentă *svarupa chintana* (meditaţie asupra Realităţii Absolute) veţi îndepărta obstacolele reprezentate de somn, *manorajya* (imaginaţie) etc, atunci mintea voastră va deveni ferm stabilită în *Brahman*, Stăpânul Suprem, Unic, Imuabil. *Ajnana* (ignoranţa) se va risipi ca prin farmec. Astfel, fiinţa voastră se va stabili în *Sahaja Paramananda*, ce reprezintă starea de Fericire Absolută, devenită acum naturală la o astfel de fiinţă. Toate *karma*-surile voastre (acţiuni ce operează în virtutea legii cauzei şi a efectului) acumulate anterior, în existenţele trecute, vor fi acum arse în focul înţelepciunii voastre.

Anumite vise care apar în meditaţie

Unii aspiranţi în yoga sunt deranjaţi de multe ori de diferite vise care se amestecă şi interferează cu procesul meditaţiei. Prezenţa viselor denotă faptul că încă nu sunteţi ferm stabiliţi în procesul meditativ, că nu aţi îndepărtat cu totul *vikshepa* (zbuciumul minţii) şi că nu practicaţi o *sadhana* (antrenament spiritual) constantă şi intensă. Deoarece fenomenul de vis este relativ ciudat şi inexplicabil pentru începători, este foarte dificil să se controleze visele până ce nu au fost îndepărtate toate *samskara*-surile (impresii din mintea subconştientă) ce se manifestă în *karana sharira* (corpul cauzal) şi, de asemenea, până ce nu sunt stăpânite perfect toate gândurile. Pe măsură ce puritatea din fiinţa noastră va creşte, iar puterea de discriminare (*viveka*) şi concentrare (*dharana*) a minţii va spori, visele vor diminua în intensitate.

Deprimarea

Foarte des, la începători, în meditaţie apare sentimentul deznădejdii, al deprimării care se datorează *samskara*-surilor (impresiilor din mintea subconştientă) dobândite anterior, influenţei anumitor entităţi din astral, a spiritelor rele, companiei neadecvate, zilelor noroase, indigestiei având drept cauză funcţionarea deficientă a stomacului, sau constipaţiei. Deprimarea sau deznădejdea trebuie înlăturate imediat prin gânduri de voioşie, printr-un mers sprinten, prin cântec, râs, rugăciune, *pranayama* (controlul respiraţiei) etc.

Vikshepa (zbuciumul minţii)

Mirosurile parfumurilor nenaturale, paturile moi, cititul romanelor de dragoste sau de aventuri, dramele de orice fel, teatrul, muzica vulgară, dansul neiniţiatic, alimentaţia *rajas*-ică (care deţine calitatea de *rajas* — acţiune, pasiune, agitaţie) — toate acestea excită pasiunile şi cauzează împrăştierea şi zbuciumul minţii. La fel, prea multă sare, ardei iute sau dulciuri dau naştere la o sete intensă şi împiedică pătrunderea în procesul meditaţiei. De asemenea, vorba multă, plimbările prea lungi şi compania repetată a oamenilor deranjează mintea în meditaţie.

Impulsurile lăuntrice împiedică şi ele meditaţia. Toate impulsurile subconştiente vor trebui să fie controlate prin intermediul intelectului şi a unei voinţe puternice. Impulsul sexual necontrolat şi ambiţia sunt cei doi factori principali care influenţează în mod negativ meditaţia. Ei dau naştere unei continuie agitaţii în minte, deranjându-i în mod repetat pe aspiranţii la spiritualitate. Pentru perioade relativ scurte de timp, aceste impulsuri par să se fi diminuat, însă deseori ele revin şi se manifestă cu puteri sporite. Aşadar, este necesar să fie eliminate, depunând în acest sens mari eforturi, prin recurgerea la *vichara* (introspecţie), la *viveka* (puterea de discriminare), prin rostirea mentală, pătrunşi de aspiraţie şi frenezie spirituală, a marii afirmaţii: "*Shivoham*" — "Eu sunt *Shiva* (Absolutul)", etc.

Sunetul este acela care pune mintea în mişcare. Tot el este şi cel care face ca mintea să dea naştere nenumăratelor gânduri. În timpul meditaţiei, sunetul poate deranja mult mintea. Un anumit sunet care are un înţeles precis (de exemplu, un cuvânt sau o melodie) deranjează mai mult decât unul lipsit de un astfel de înţeles. Un sunet continuu, cum ar fi murmurul apei unui râu nu deranjează aşa cum o face un sunet puternic, brusc, ascuţit şi neplăcut. Dacă este obişnuită cu el, mintea poate să nu sesizeze un anumit sunet atunci când acesta apare, fie chiar şi în timpul procesului meditaţiei. Dar, de exemplu, ea sesizează momentul când ceasul s-a oprit şi nu mai ticăie.

Tushnimbhuta Avastha

Tushnimbhuta Avastha reprezintă acea stare liniştită a minţii în care nu există nici atracţie, nici repulsie pentru obiectele exterioare; această stare se manifestă, însă, pentru un timp scurt şi ia naştere în starea de veghe (*jagrat*), fiind o stare neutră a minţii. Ea reprezintă un obstacol în meditaţie şi, de aceea, va trebui evitată cu atenţie. *Tushnimbhuta Avasta* (starea neutră a minţii) este deseori greşit înţeleasă de către *sadhaka*-şi (aspiranţi la spiritualitate) ca fiind identică cu starea de *samadhi* (starea de supraconştiinţă în care este experimentat Absolutul).

Kashaya

Într-o exprimare liberă, *kashaya* înseamnă "culoare". *Raga* (atracţia), *dvesha* (repulsia) şi *moha* (iluzia, amăgirea) reprezintă *kashaya*-surile sau influenţele subtile din minte produse de dorinţele latente subtile plăcute şi atrăgătoare; de aceea, se spune, *kashaya* determină "culoarea" minţii. *Kashaya* ("culoarea" minţii) reprezintă influenţa subtilă din minte, determinată de plăcere şi care rămâne impregnată la nivel mental pentru a se manifesta din nou la momentul oportun, atunci când mintea intră în starea de *samadhi* (extazul divin). *Kashaya* (influenţele subtile din minte sau "culoarea" minţii) reprezintă un obstacol serios în meditaţie, obstacol ce nu permite aspiranţilor în yoga să intre în starea de *samadhi-nishtha* (stare supraconştientă, care intervine în procesul de meditaţie). *Kashaya* ("culoarea" minţii) induce în memoria subtilă mentală senzaţia plăcerilor savurate anterior. Din acest punct de vedere, ea reprezintă o *vasana* (dorinţă latentă subtilă ascunsă şi greu de detectat). *Vasana*-surile (dorinţele latente subtile) îşi au originea în *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă). În concluzie, aceste impresii din mintea subconştientă (*samskara*-s) reprezintă cauza, iar dorinţele latente subtile (*vasana*-s) constituie efectul. *Kashaya* ("culoarea" minţii), este o *mala*, adică o impuritate a minţii. Singurul remediu fără greş pentru a elimina definitiv această influenţă neplăcută, care este *kashaya* ("culoarea" minţii) îl reprezintă *vichara* (introspecţia) constantă însoţită de o mare aspiraţie de dobândire a Conştiinţei Supreme, care este *Brahman*, Realitatea Absolută şi Unică, Absolutul.

Vritti-surile sattva-ice

În timpul meditaţiei, adică atunci când mintea este mai *sattva*-ică (pură) ca de obicei, datorită influenţelor macrocosmice sublime este posibil ca ea să fie inspirată în mod deosebit. În astfel de momente, mintea va putea crea poezii frumoase, melodii geniale şi să rezolve, de asemenea, unele probleme importante ale minţii. Totuşi, este necesar ca şi aceste *vritti*-suri (modificări ale minţii), chiar

dacă sunt deosebit de pure şi luminoase (*sattva*-ice) să fie înlăturate de către voi în timpul meditaţiei, deoarece ele reprezintă — în cele din urmă — o anumită disipare a energiei mentale. Trebuie să urcaţi tot mai sus şi mai sus, neabătuţi, doar către *Atman* (Sinele).

Savikalpa samadhi

Până şi fericirea stării de *savikalpa samadhi*, stare supraconştientă în care mai există totuşi o anumită activitate a minţii şi a eu-lui lăuntric, reprezintă un obstacol, pentru că ea vă împiedică să intraţi în starea de *nirvikalpa samadhi* (stare supraconştientă în care Absolutul este realizat fără nici un fel de modificări ale minţii). *Savikalpa samadhi* (extazul în care există modificări alê minţii) dă naştere unei aşa-numite *tushti* (satisfacţie, mulţumire), determinându-vă să nu mai continuaţi şi să nu mai progresaţi în *sadhana* (practica spirituală) începută.

În concluzie, mintea va trebui eliberată de toate aceste obstacole. Numai atunci veţi putea intra în starea pură de *advaita nirvikalpa* (starea neduală, lipsită de orice modificări ale minţii). *Vichara* (introspecţia) şi *Brahma bhavana* (aspiraţia sinceră faţă de Dumnezeu) sunt singurele ajutoare care vă vor face să atingeţi această stare supremă.

Meditaţia şi munca

Acela care meditează nu este capabil în acelaşi timp să muncească, iar acela care munceşte nu poate medita. Acest lucru însă nu reprezintă un echilibru şi nici o ipostază adecvată. Cele două principii: meditaţia şi acţiunea trebuie, de aceea, să fie bine echilibrate. Cel care este bine pregătit pentru a urma o viaţă pe deplin spirituală, care cunoaşte şi înţelege corect legile şi armonia universală, trebuie să fie capabil să realizeze orice muncă i se dă — chiar şi cea mai surprinzătoare — detaşându-se complet de fructele acţiunilor sale prin dăruirea către Divin a acestora. Va trebui să fiţi în stare să munciţi din greu în această lume (dacă este nevoie) şi, atunci când munca s-a sfârşit, să fiţi capabili să vă retrageţi într-o peşteră singuratică, precum un pustnic, pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp, unde să vă devotaţi cu toată fiinţa realizării Divinului şi unde să înţelegeţi şi să ajungeţi să stăpâniţi la perfecţie mecanismele de acţiune şi de influenţă ale minţii. Acesta înseamnă adevăratul echilibru şi adevărata putere a fiinţei umane. Numai atunci veţi putea păşi dincolo de convenţie (*gunatita*) şi de tribulaţiile acestei lumi. "Acela, O, *Pandava*, nu urăşte lumina, nici activitatea (munca) şi nici tulburarea minţii; el nu le doreşte, o, fiu al lui *Pandu*, nici când se arată nici, când pier; despre acesta se spune că a trecut dincolo de tendinţe." (*Bhagavat Gita*, XIV-22)

Atunci când v-aţi hotărât să abordaţi cu seriozitate calea spirituală aleasă

veţi descoperi că va fi destul de dificil să meditaţi şi să îndepliniţi munca la serviciu precum şi celelalte îndatoriri sociale, deoarece mintea va suferi o dublă tensiune. Totuşi, cei care practică meditaţia vor înţelege repede că sunt mai sensibili, mai deschişi şi într-o stare de spirit net superioară celor care nu meditează; pentru aceştia însă, încordarea corpului fizic se va resimţi în mod sporit. În timpul meditaţiei, mintea se pliază şi parcurge, impregnându-l, diferitele *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă) dobândite în vieţile anterioare. Din acestă cauză, ei îi va fi foarte dificil să se conformeze unor activităţi neplăcute şi lipsite de interes. Îndată ce revine din meditaţie, mintea bâjbâie prin întuneric, fiind relativ zăpăcită şi nedumerită la impactul cu obiectele înconjurătoare. *Prana* (energia subtilă, forţa vitală, curentul vieţii) care penetrează întreaga fiinţă prin intermediul canalelor subtile de energie (*nadi*-s) şi care este deosebit de subtilă în timpul meditaţiei, este nevoită să parcurgă, în timpul activităţilor lumeşti, obişnuite, alte astfel de canale şi traiecte energetice subtile. În timpul activităţii fizice, frecvenţa de vibraţie a *prana*-ei (energiei subtile) devine relativ grosieră. Seara, când vă veţi aşeza din nou pentru meditaţie, va trebui să vă străduiţi din greu pentru a înlătura noile *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă) dobândite în cursul zilei, pentru a deveni calmi, cu mintea concentrată şi stabilă. Uneori, această luptă este atât de intensă, încât ea naşte adevărate dureri de cap. În *Bhagavat Gita*, Divinul *Krishna* spune: "Pentru înţeleptul care caută yoga, acţiunea înseamnă mijlocul, ajutorul; pentru acelaşi înţelept, care este desăvârşit în yoga (*yoga rudha*), seninătatea, calmul, liniştea, reprezintă devăratele sale mijloace." De la un anumit nivel încolo, când discipolul a devenit foarte avansat în practica meditaţiei şi el trebuie să parcurgă ultimii paşi până la obţinerea Eliberării Finale, munca şi meditaţia devin practic incompatibile, precum acidul şi sarea, focul şi apa sau lumina şi întunericul. Atunci, el trebuie să se dedice întru-totul procesului meditaţiei pentru a săvârşi saltul final în Nemurire.

Cauze ale eşecurilor în practica meditaţiei

Unii practică meditaţia de 15 ani şi totuşi nu au realizat nici un progres evident. De ce? Acest lucru se datorează lipsei unui caracter serios, nedobândirii lui *vairagya* (calmului, liniştii, detaşării), lipsei unei aspiraţii sincere pentru dobândirea Eliberării finale, cât şi unei practici spirituale (*sadhana*) fluctuante şi fără interes. Alţi aspiranţi în yoga obişnuiesc să se plângă astfel: "Meditez de 12 ani şi nu am făcut nici un progres real până acum. Practic nu pot să mă laud cu nici o realizare până acum." Care este cauza acestui lucru? Care este motivul principal? Explicaţia este aceea că astfel de aspiranţi nu s-au cufundat în meditaţia adâncă, în străfundurile inimilor lor şi nici nu au asimilat şi meditat corespunzător asupra atributelor divine. De asemenea, ei nu au abordat o *sadhana* (practică spirituală) sistematică; nu şi-au

disciplinat îndeajuns *indriya*-surile (organele de simţ) şi nici nu şi-au focalizat cum trebuie toate razele minţii, căci le lipseşte auto-determinarea: "Voi realiza acest lucru imediat!" Ei nu şi-au dăruit încă mintea în totalitate lui Dumnezeu şi, deci, nu se bucură încontinuu de inspiraţia şi ajutorul acestuia în viaţa cea de toate zilele.

Este bine să observaţi cu mare atenţie dacă aţi rămas cu aceeaşi convingere pe calea spirituală aleasă de la început şi, de asemenea, dacă aţi realizat progrese notabile. Este posibil şi reversul medaliei, când aspirantul poate chiar să cadă alături de drumul ales, dacă el nu este destul de atent şi vigilent, dacă liniştea, calmul şi detaşarea lui descreşte şi dacă va dovedi slăbiciune în meditaţie.

Întocmai ca şi omul care fuge după doi iepuri deodată şi nu reuşeşte să prindă nici unul, tot astfel şi acela care meditează asupra a două gânduri, nu va dobândi succes în nici unul dintre ele. Dacă timp de 10 minute el este străbătut de gânduri divine, iar în următoarele 10 minute de gânduri conflictuale ale lumii în care trăieşte, el nu va reuşi în nici un caz să obţină Conştiinţa Divină. De aceea, este necesar să alergaţi numai după un singur iepure cu vigoare, putere şi siguranţă, deoarece trebuie să fiţi siguri că îl veţi prinde. Tot timpul mintea voastră va trebui să fie străbătută doar de gânduri sublime şi divine. În acest fel, puteţi fi siguri că îl veţi realiza pe Dumnezeu curând.

Când începeţi meditaţia nu trebuie să fiţi avizi în a culege fructele ei imediat. Graba provoacă deseori necazuri. O tânără femeie a făcut, odată, ocolul unui arbore *asvatha* de 108 ori pentru a obţine un copil şi apoi, imediat, şi-a pipăit abdomenul pentru a vedea rezultatul. Aceasta reprezintă, pur şi simplu, o lipsă de înţelegere elementară asupra proceselor care se declanşează. În cel mai bun caz, tânăra femeie avea de aşteptat câteva luni. Tot astfel, dacă aceia care citesc cărţi despre *Atma jnana* (cunoaşterea lui *Atman*, a Sinelui esenţă) găsesc lucrurile din ele ca fiind foarte interesante şi plăcute, nedovedind grabă în a dori să obţină rezultate imediate, dar continuând să mediteze în mod regulat şi gradat asupra noţiunilor citite, atunci — treptat — mintea lor se va maturiza şi desăvârşi, pentru ca în cele din urmă natura infinită a Sinelui sclipitor din fiecare dintre noi, să poată fi realizată pe deplin.

Pentru început va trebui să depuneţi eforturi susţinute pentru a putea obţine un relativ echilibru al minţii. Mai târziu, acest echilibru va deveni ceva natural în fiinţa voastră. Tot astfel stau lucrurile şi cu meditaţia. După câţiva ani de practică, ea va intra în obişnuinţa practicii voastre.

Condiţii pentru realizarea de Sine

Aşa cum o anumită cantitate de apă poate fi saturată cu sare sau cu zahăr, tot astfel va trebui să vă saturaţi mintea cu gânduri despre Dumnezeu şi despre *Brahman* (Realitatea Absolută) cu Gloria Divină, cu Prezenţa Divină, cu gânduri sublime şi pline de spiritualitate. Numai atunci vă veţi putea stabili, pentru

totdeauna, în Conştiinţa Divină. Înainte, însă, de a vă impregna mintea cu gânduri despre *Brahman* (Absolutul, Unicul), mai întâi va trebui să vă asimilaţi ideile divine. Este necesară mai întâi asimilarea şi apoi saturarea. La sfârşit se află realizarea, care survine brusc, imediat, fără nici o întârziere, ca urmare directă a schimbărilor profunde intervenite în mentalul vostru. Amintiţi-vă întotdeauna de tripletul: **"Asimilare-Saturare-Realizare"**.

Eliberaţi-vă de gândurile obişnuite, grosiere, ale minţii, care nu reprezintă decât diferite *sankalpa*-suri (imaginaţii); aşa cum din apa tulbure puteţi obţine apă curată prin simpla adăugare a unui praf de cărbune (*strychnos potatorum*), tot astfel va trebui ca mintea voastră tulbure, pline cu *vasana*-suri (dorinţe latente) şi *sankalpa*-suri (gânduri, imaginaţii) false să devină pură prin *Brahma chintana* (prin meditaţia asupra Absolutului, asupra Realităţii imuabile). Dacă mintea se va opri în mod constant asupra obiectelor senzuale, concepţia asupra faptului că universul este pe deplin real se va întări tot mai mult. Dacă însă mintea se va gândi fără încetare la *Atman* (Sinele) lumea vă va apare ca un vis. Notaţi cuvintele **"fără încetare"**. Acest lucru este deosebit de important. Numai atunci se va instaura adevărata iluminare, iar cunoaşterea spirituală se va coborî asupra voastră. Atunci *Jnana Surya* (Soarele Cunoaşterii) va răsări triumfător pe firmamentul *Chidakasha*-ei (Spaţiul Infinit al Cunoaşterii).

Realizarea de sine poate fi dobândită numai atunci când mintea voastră este îndreptată, în întregime, asupra lui Dumnezeu. Chiar dacă şi numai o singură rază mentală se va pierde înafară, atingerea Realizării Divinului va fi imposibilă.

Acţiunile minţii poartă numele de *karma*-suri (acţiuni bazate pe legea cauzei şi a efectului). Adevărata eliberare survine prin dezrobirea faţă de asuprirea minţii. Aceia care s-au eliberat de fluctuaţiile propriilor lor minţi intră în posesia supremei *nishtha* (meditaţii). Dacă mintea va fi limpezită de toate impurităţile, atunci ea va deveni foarte calmă şi, astfel, toate iluziile lumii, cu morţile şi naşterile ei vor fi distruse.

Mintea îşi bazează existenţa pe **eu**-l fals din fiecare dintre voi. În mod analog, **ego**-ul (sau **eu**-l fals — *ahamkara*) există pe seama minţii. Noţiunea de **eu** reprezintă doar o idee în minte. Această idee este foarte puternică şi, de aceea, mintea se identifică aproape tot timpul cu **ego**-ul. Aşadar, dacă **eu** dispare, mintea se va risipi şi ea; iar dacă mintea dispare, atunci şi **eu**-l va dispare. Distrugeţi mintea prin *tattva jnana* (cunoaşterea lui *Brahman*, Realitatea Absolută). Distrugeţi **eu**-l prin "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman*, Realitatea Absolută" şi prin *nididhyasana* (meditaţie profundă) intensă şi continuă. Când mintea se va risipi sau gândurile vor înceta să se mai manifeste, *nama-rupa* (numele şi formele) vor înceta şi ele să existe. Atunci, Scopul Final va fi cu desăvârşire atins.

CAPITOLUL 34

SAMADHI

Caracteristicile stării de *samadhi*

Când mintea este complet absorbită în meditaţie asupra unui obiect, starea poartă numele de *samadhi* (stare supraconştientă de extaz divin în care este experimentat Absolutul). Atunci mintea se identifică perfect cu obiectul meditaţiei. În *samadhi* (extazul divin), nu există nici *dhyana* (meditaţie), nici *dhyata* (cel care meditează). Subiectul şi obiectul, adică gânditorul şi gândul îndus, adoratorul şi cel care este adorat devin unul şi acelaşi; ei sunt identici. *Triputi* (triada): cel care meditează, procesul meditaţiei şi obiectul asupra căruia se îndreaptă meditaţia se risipeşte. Aşadar, mintea îşi pierde propria ei conştiinţă şi devine identică cu obiectul meditaţiei. Cel care meditează îşi dizolvă personalitatea în oceanul lui Dumnezeu, cufundându-se şi identificându-se cu Acesta până când devine conştient de Infinita orchestră de o armonie perfectă — în care el este unul din instrumente — a Divinului. Când un astfel de yoghin vorbeşte, vorbele sale sunt cuvintele lui Dumnezeu, fără a face vreun efort în acest sens sau a se gândi înainte; şi când el îşi ridică mâna, Dumnezeu se manifestă prin intermediul lui, producând de cele mai multe ori un miracol.

În *samadhi* (starea supraconştientă) nu există nici văz, nici auz, nici conştiinţă fizică şi nici conştiinţă mentală. În această stare ne confruntăm doar cu Existenţa Pură (*sat*). Aceasta este adevărata noastră *svarupa* (natură esenţială). Când apa se evaporă dintr-un bazin, dispare şi reflexia Soarelui în ea. În mod analog, atunci când mintea se dizolvă în *Brahman* (Realitatea Absolută), cu alte cuvinte: când lacul minţii se evaporă, *chaitanya* (conştiinţa) se risipeşte de asemenea, rămânând doar Existenţa. *Jivatma* (personalitatea) este complet îndepărtată.

Turiya reprezintă condiţia pur spirituală în care nu există nici o modificare, nici un joc al minţii, în care mintea este dizolvată în *Brahman* (Realitatea Absolută). *Turiya* este "a patra stare", unde există şi se manifestă o fericire divină infinită. Această stare nu reprezintă însă o condiţie de "inerţie", uitare sau anihilare, ci o stare de conştiinţă absolută, pentru care efectiv nu se găsesc cuvinte potrivite descrierii. *Turiya* (starea de deplină trezire spirituală) este ţelul final al fiecărui aspirant în yoga; ea constituie însăşi *mukti* (eliberarea finală) sau *moksha* (eliberarea finală).

În general, atunci când vă confruntaţi cu ceea ce se numeşte un somn fără vise, are loc unul din următoarele două lucruri: fie nu vă amintiţi deloc ceea ce aţi visat, ori aţi căzut într-o inconştienţă absolută care seamănă cu însăşi moartea. Există însă şi posibilitatea unui somn în care subiectul intră într-o linişte, nemurire

şi pace absolută, ce se răspândesc în toată fiinţa, conştiinţa cufundându-se în SAT-CHIT-ANANDA (Existenţa, Cunoaşterea şi Fericirea Absolută — *Brahman*, Realitatea Absolută). Cu greu îl veţi putea numi somn, întrucât atunci are loc o perfectă "cunoaştere". Într-o astfel de condiţie supremă puteţi rămâne câteva minute, câteva ore sau câteva zile; însă aceste câteva minute vă vor conferi mai multă odihnă şi prospeţime decât zeci de ore de somn obişnuit. De notat că astfel de stări nu pot fi atinse printr-o simplă şansă, deoarece ele necesită o serioasă şi asiduă pregătire spirituală prealabilă.

Samadhi (stare supraconştientă în care se experimentează Absolutul) nu reprezintă o condiţie inertă precum o piatră, aşa cum poate mulţi îşi imaginează. Viaţa în spirit (*Atman*, Sinele) nu înseamnă anihilare. Atunci când Sinele este îndreptat spre fapte şi întâmplări obişnuite care au o natură empirică, putem spune că activităţile sale nu sunt pe deplin exercitate; şi dimpotrivă, atunci când limitările acestei existenţe efemere sunt depăşite, viaţa universală se intensifică, iar yoghinul se va bucura de suprema strălucire a Sinelui. El va dobândi atunci o viaţă lăuntrică plină de satisfacţie. Din universul său infinit, pe care acum el îl reprezintă, va face parte şi o viaţă cosmică şi supracosmică mult amplificată.

Diferite tipuri de *samadhi*

Yoghinul care practică *Raja Yoga* (yoga regală) obţine *nirodha samadhi* (extazul divin la care se ajunge prin reprimarea fluctuaţiilor mentale — *citta vritti nirodha*). Cel care practică *Bhakti yoga* (yoga devoţiunii) obţine *bhava samadhi* (acea stare supraconştientă atinsă printr-o intensă manifestare a iubirii divine (*prema*)). *Vedanticul* obţine *bheda samadhi* prin intermediul lui *nithyatva-buddhi* (intelectul care consideră această lume ca fiind nereală), cât şi printr-o puternică concentrare asupra aspectelor pozitive în manifestare (metoda *anvaya*).

Numai yoghinul care practică *Raja yoga* (yoga regală) urmăreşte să anihileze *vritti*-surile (modificările minţii) şi tinde astfel către *nirodha samadhi* (*"Yogacittavrittinirodhah"* — Patanjali, *Yoga Sutra*, I,2). Vedanticul este cuprins de o emoţie divină, pură (*brahma-bhava*) atunci când el observă şi se identifică cu obiectele din jurul său. El nu încearcă deci să anihileze neapărat *vritti*-surile (modificările minţii) ci, mai curând, caută o empatizare cu tot ceea ce se manifestă în jur, identificându-le cu *Brahman* (Realitatea Absolută) şi, prin aceasta, cu el însuşi. Pentru el nu există *pratyahara* (retragerea simţurilor de la obiecte) şi nici *bahimurkha vritti* (gânduri exterioare). El respinge *nama-rupa* (numele şi forma), obţinând starea de *bheda samadhi*. Un *bhakta* (cel care practică *Bhakti yoga* (yoga devoţiunii)) îl vede pe *Narayana* sau *Krishna* în toate obiectele înconjurătoare. Nici el nu-şi controlează *vritti*-surile (modificările minţii) şi, precum vedanticul, îşi schimbă atitudinea mentală. Mintea este cea care creează diferenţele şi

separatismele. Dacă însă vă veţi schimba în mod spiritual punctul de vedere şi atitudinea mentală de până acum, întreaga lume vă va apare ca fiind *ananda* (beatitudine spirituală).

Yoghinul care practică *Raja yoga* (yoga regală), *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii) sau *Bhakti yoga* (yoga devoţiunii) poate fi adus la conştiinţa normală, obiectivată, printr-o scuturare puternică sau printr-un ghiont mic. Chudalai l-a scos pe soţul ei Sikhidhvaja din starea de *samadhi* (stare supraconştientă) scuturându-i cu putere corpul.

Samadhi în *Hatha-yoga*

Yoghinul care practică *Hatha-yoga* (yoga fizică) îşi dirijează *prana* (forţa vitală, curenţii vieţii) spre *Sahasrara chakra* (lotusul cu o mie de petale) care se află situat în creştetul capului. Odată făptuit acest lucru, el intră într-o stare specifică de *samadhi* (stare supraconştientă). În cazul lui este foarte dificil să-l facem să revină la starea de conştiinţă obiectivizată doar scuturându-i corpul. Yoghinii care practică *Hatha-yoga* (yoga fizică) au rămas mult timp îngropaţi în pământ în starea de *samadhi* (starea supraconştientă), uneori chiar ani de zile. Ei au realizat acest lucru în special prin practica unei tehnici foarte puternice şi secrete din *Hatha-yoga* (yoga fizică) numită *kechari mudra*. *Prana* (forţa vitală ascendentă) şi *apana* (forţa subtilă descendentă) care circulă în zona pieptului şi, respectiv, în zona bazinului, spre anus, sunt făcute să se unească prin procedeele yoghine specifice: *jalandhara, mula* şi *uddhyana bandha*. Fluxul energetic subtil rezultant este condus prin *sushumna nadi* (cel mai important canal subtil din fiinţă, care trece prin mijlocul coloanei vertebrale). În acest proces este angrenată de asemenea şi mintea, spre în sus, către *Sahasrara chakra* (lotusul cu o mie de petale). În timpul ascensiunii pe *Sushumna nadi* (canalul energetic subtil din mijlocul coloanei vertebrale), cele trei *granthi*-suri (noduri, zone în care se întâlnesc şi din care pleacă un număr mare de canale subtile energetice) care sunt: *brahma granthi* în *Muladhara chakra* (centru energetic subtil aflat la baza coloanei vertebrale), *vishnu granthi* în *Manipura chakra* (centru energetic subtil situat în zona ombilicului) şi *rudra granthi* în *Ajna chakra* (centru energetic subtil situat în zona din mijlocul frunţii), vor trebui să fie purificate şi străpunse prin eforturi perseverente şi intense. Aceste noduri împiedică ascensiunea formidabilei energii cosmice care este *Kundalini* (focul şarpe). De exemplu, tehnica de respiraţie denumită *bhastrika pranayama* purifică şi face ca energia să circule liber spre aceste noduri subtile. Când *kula-kundalini shakti* (energia cosmică primordială) care, iniţial, este adormită în *Muladhara chakra* (centru energetic subtil situat la baza coloanei vertebrale) precum un şarpe încolăcit de trei ori şi jumătate, având capul întors spre în jos, este trezită printr-o practică spirituală adecvată, ea va ascensiona spre *Sahasrara chakra* (lotusul cu o mie de petale situat în creştetul capului) angrenând de asemenea în drumul ei *prana* (curenţii subtili de forţă vitală). Când mintea pătrunde pe *Sushumna nadi* (canalul subtil central) yoghinul pare izolat ermetic faţă de conştiinţa subiectivă a lumii. Practic, el devine mort pentru lumea aceasta. Atunci el va avea diferite şi minunate viziuni, mişcându-se într-o libertate deplină prin spaţiul mental şi eteric (*chidakasha*). Drumul care i-a mai rămas de parcurs până la obţinerea stării de *samadhi* (stare de supraconştiinţă) devine atunci scurt.

Samadhi în *Raja yoga*

Meditaţia profundă conduce la *samadhi* (stare supraconştientă în care este experimentat Absolutul) sau la trăirea deplină a uniunii cu Dumnezeu. Dacă veţi fi capabili să vă fixaţi mintea cu fermitate timp de zece secunde asupra unui anumit obiect sau *murti*, atunci veţi dobândi *dharana* (concentrarea). Zece astfel de concentrări (*dharana*) conduc la obţinerea stării de meditaţie (*dhyana*) şi zece astfel de stări perfecte de meditaţie (*dhyana*) dau naştere stării de *samadhi* (starea supraconştientă). Atunci mintea este plină de *Atman* (adică de Dumnezeu). Într-o astfel de stare ea îşi pierde propria conştiinţă şi se identifică cu obiectul meditaţiei. Aşa precum o jucărie sculptată în sare se dizolvă în apă, tot astfel şi mintea se va dizolva în *Brahman* (Realitatea Absolută) în timpul stării de *samadhi* (stare supraconştientă în care este percèput Absolutul). Până şi o strălucire bruscă a viziunii infinite a Divinului, marcată de un moment scurt dar definitoriu al iluminării spirituale poate pune capăt tuturor existenţelor empirice de până atunci şi însăşi ideea amintirii despre această lume, cât şi a individualităţii limitate ce îmbracă spiritul în ea vor dispare cu desăvârşire.

La yoghinii avansaţi nu se poate spune unde se sfârşeşte *pratyahara* (retragerea simţurilor de la obiectele experioare) şi unde începe *dharana* (concentrarea); nici unde se sfârşeşte *dharana* (concentrarea) şi apare *dhyana* (meditaţia); şi, de asemenea, nici unde ia sfârşit *dhyana* şi unde apare *samadhi* (starea supraconştientă). În chiar momentul în care ei abordează *asana* (postura fizică) respectivă, toate aceste procese au loc simultan şi ei intră în *samadhi* (stare supraconştientă) la simpla lor voinţă. În cazul începătorilor, mai întâi are loc *pratyahara* (retragerea simţurilor de la obiectele înconjurătoare) şi apoi începe *dharana* (concentrarea). Încetul cu încetul se instaurează *dhyana* (meditaţia). Înainte însă ca starea de *samadhi* (starea de supraconştiinţă) să apară efectiv, minţile lor obosite şi impacientate capitulează. Cu toate acestea, o *sadhana* (practică spirituală) constantă şi intensă, la care se va adăuga o alimentaţie uşoară şi nutritivă, vor conduce negreşit la obţinerea stării de *samadhi* (starea de supraconştiinţă).

Samadhi în yoga şi *samadhi* vedantic

Există anumite diferenţe între starea de *nirvikalpa* (lipsită de orice dorinţă) la un yoghin şi starea de *nirvikalpa* (fără modificări ale minţii) la un vedantin. În primul caz, starea are o legătură directă cu mintea. În al doilea caz, în procesul de ajungere la acea stare este implicat doar *Atman* (Sinele), cel pur, sau *Brahman* (Realitatea Absolută). În starea de *samadhi* (stare supraconştientă) atinsă de yoghin apare ceea ce se numeşte *dhyeya*. *Dhyeya* înseamnă obiectul meditaţiei. În starea de *samadhi* (stare supraconştientă) obţinută de un vedantic rămâne doar *kevala asti* (doar Existenţă Pură).

Savikalpa samadhi şi *nirvikalpa samadhi*

Diferenţele între stările de *savikalpa samadhi* (starea supraconştientă cu modificări ale minţii) şi *nirvikalpa samadhi* (starea supraconştientă în care nu mai există modificări ale minţii) pot fi redate în mai multe exemple. De pildă, parterul unei clădiri reprezintă viaţa plină de pasiuni în acest univers al simţurilor. Primul etaj corespunde lui *savikalpa samadhi* (stare supraconştientă cu modificări ale minţii). Al doilea etaj echivalează cu *nirvikalpa samadhi* (stare supraconştientă fără modificări ale minţii). În sfârşit, cel de-al treilea etaj constituie *sahajavastha* (stare supraconştientă care a devenit naturală şi continuă) unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă). Mersul unei căruţe trase de un taur poate fi comparat cu *savikalapa samadhi* (stare supraconştientă cu modificări ale minţii). Căruţa se opreşte. Acest lucru poate fi comparat cu starea de *nirvikalpa samadhi* (starea supraconştientă fără modificări ale minţii), iar atunci când taurul este scos de la căruţă, putem compara această situaţie cu starea de *sahajavastha* (starea supraconştientă care a devenit naturală şi continuă). Atunci când yoghinul va atinge ultima treaptă perfectă de meditaţie şi contemplare în starea de *samadhi* (starea supraconştientă de extaz divin), ce reprezintă focul care arde în mod sigur toate rămăşiţele acţiunilor, el va atinge deodată, chiar în această viaţă, Eliberarea finală şi va deveni un *jivanmukta* (eliberat în viaţă).

În starea de *savikalpa samadhi* (stare supraconştientă cu modificări ale minţii) putem vorbi de existenţa lui *trikuti* sau a următoarei triade: *dhyata* (cel care meditează), *dhyana* (procesul meditaţiei) şi *dhyeya* (obiectul meditaţiei). Însă în starea de *nirvikalpa samadhi* (starea supraconştientă fără modificări ale minţii), această *trikuti* (triadă) dispare. Termenul de *nirvikalpa* înseamnă: "liber de toate felurile de modificări ale minţii sau imaginaţii". Atunci mintea se dizolvă complet în *Brahman* (Realitatea Absolută). Fericirea sau extazul care se obţine în *savikalpa samadhi* (stare supraconştientă cu modificări ale minţii) se numeşte *rasasvada*. Pentru progresul spiritual de mai târziu, ea reprezintă însă un obstacol

(*pratibandha*), căci deseori o astfel de stare determină pe aspirantul yoghin să se oprească la acel nivel şi să nu mai evolueze pentru a obţine Eliberarea finală. De aceea va trebui să continuaţi practica meditaţiei cu şi mai mare intensitate şi concentrare pentru a atinge cea mai înaltă stare, aceea de *nirvikalpa* (fără modificări), stare care defineşte în fapt libertatea infinită a spiritului.

Avantajele practicii spirituale în *bhakti yoga*

În zilele noastre, datorită conjuncturilor şi a stării psihice cu care se confruntă societatea, deşi sunt extrem de importante, necesare şi folositoare, practica lui *hatha yoga* (yoga fizică) şi a lui *raja yoga* (yoga regală) este mai puţin abordată, deoarece oamenii prezintă acum o atracţie irezistibilă spre tot ceea ce este concret, dorind ca recompensele să fie cât mai grabnice. Cei mai mulţi indivizi nu posedă o constituţie fizică robustă, fiind plini de slăbiciuni. Astfel, copiii cresc şi dau naştere la rândul lor altor copii. Se întâmplă destul de des ca fete de vârste relativ mici să devină mame. În acest mod se perpetuează în mod penibil o degradare fizică accentuată şi, strâns legată de aceasta, una psihică. Omul contemporan este prea slab şi supus tentaţiilor acestei lumi, pentru a avea tăria şi puterea unei voinţe ferme, care să-l determine să practice cu perseverenţă tehicile de *hatha yoga* (yoga fizică) sau *raja yoga* (yoga regală), chiar dacă acestea i-ar folosi cel mai mult. În schimb, devoţiunea sau *bhakti yoga* (yoga devoţiunii) este uşor şi sigură de practicat. Orice om poate să repete numele lui Dumnezeu zilnic, dacă o doreşte şi crede sincer în ceea ce face şi, de asemenea, fiecăruia îi stă în putinţă să-l proslăvească. Fără o soţie nu veţi putea avea niciodată un fiu; tot astfel, fără a *anany bhakti* (devoţiune, iubire îndreptată într-o singură direcţie, mintea aţintită numai asupra unui singur lucru), nu veţi putea obţine *jnana* (înţelepciune, cunoaştere absolută). Când cel care practică *bhakti yoga* (yoga devoţiunii) ajunge la stadiul ultim al dezvoltării sale spirituale, asupra lui va coborî însăşi *Brahma jnana* (cunoaşterea lui *Brahman*, Realitatea Absolută) fără vreun efort deosebit din partea acestuia.

Fiecare *mantra* (sunet subtil de rezonanţă) este foarte puternică. Ea purifică mintea şi atrage *vairagya* (calm linişte, detaşare). În felul acesta iau naştere gândurile elevate, sublime, divine (*antarmukha vritti*). Orice *mantra* (sunet subtil de rezonanţă) defineşte o anumită entitate subtilă sau o *devata* (entitate), care este astfel apelată prin rostirea *mantra*-ei (a sunetului subtil de rezonanţă). De asemenea, o *mantra* (sunet subtil de rezonanţă) mai este definită de ceea ce numim o *bija* sau sunet sămânţă, cuvânt care — de cele mai multe ori — este monosilabic; *bija* (sunetul sămânţă al unei *mantra*) îi conferă acesteia o putere precisă, specifică şi o *shakti* sau energie subtilă nuanţat modulată în planul manifestării în care acea *mantra* sau sunet de rezonanţă acţionează. *Kilaka* este ca ur fel de acoperiş ce tăinuieşte *mantra chaitanya* (conştiinţa pură a sunetului subtil de rezonanţă). Printr-o repetare

constantă şi îndelungată a *mantra*-ei (sunetului subtil de rezonanţă), însoţită de o emoţie şi o aspiraţie lăuntrică (*bhava*) puternică, cât şi de o concentrare adecvată, *mantra chaitanya* (conştiinţa pură a sunetului subtil de rezonanţă) va fi trezită şi asimilată de către practicant. Atunci, aspirantul la spiritualitate va dobândi ceea ce se numeşte *mantra siddhi*, adică puterea psihică specifică dobândită prin repetarea acelei *mantra* (sunet subtil de rezonanţă). Dhruva a obţinut *darshana* (viziunea) lui *Hari* (Dumnezeu) prin repetarea lui *dvadasakshara mantra*, care este alcătuită din 12 litere sanskrite: "AUM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA", primită de la marele înţelept Narada. Prahlada, de asemenea, a avut *darshana* (viziunea) lui *Mahavishnu* prin simpla repetare a *mantra*-ei (sunetului subtil de rezonanţă): "NARAYANA". Înţeleptul Valmiki l-a realizat pe Dumnezeu prin repetarea lui: "MARA-MARA" (care în cursul repetării devine: "RAMA-RAMA"). Tukaram din Maharashtra devine unul cu Divinul *Krishna* (Dumnezeu) prin intonarea lui: "VITTALA-VITTALA", care este numele cunoscutei şi reputatei imagini a lui Shri Krishna de la Pandarpur.

Contemplare — asimilare — identificare

Observaţi cele trei procese care au loc în minte în timpul meditaţiei. Acestea sunt: **contemplarea, asimilarea** (sau **umplerea**, sau **pătrunderea înţelesului**) şi **identificarea**. Acesta constituie un alt triplet şi este necesar să ţineţi bine minte aceste imagini-cuvânt. În timpul *sadhana*-ei (practicii spirituale) este bine să le repetaţi mental, căci ele se vor dovedi de un real folos. Contemplaţi natura imuabilă a Sinelui (*Atman*). Asimilaţi această natură la nivelul celei mai profunde înţelegeri şi umpleţi-vă mintea cu ea. Mentalul se va identifica atunci cu *Brahman* (Realitatea Absolută) în conformitate cu binecunoscuta afirmaţie: "Cum gândeşti, aşa devii". Gândiţi deci că sunteţi *Brahman* (Realitatea Absolută) şi veţi deveni *Brahman* (Realitatea Absolută).

Când mintea este retrasă de la obiecte şi se cufundă într-o profundă reflecţie, conştiinţa obiectivă încetează să se mai manifeste. Este momentul când se instaurează *savitarka samadhi* (stare supraconştientă însoţită de argumente). În această fază au loc anumite raţionamente, analize şi sinteze, investigaţii, căutări şi raţionamente abstracte. *Savitarka samadhi* este deci o stare de supraconştiinţă însoţită de unele modificări ale minţii ce definesc aceste argumentări. Gândurile rele nu-şi au loc în această stare, deoarece mintea este pe deplin *sattva*-ică (pură, luminoasă).

Studiul şi înţelegerea profundă al lucrărilor filozofice, care prezintă un înalt înţeles spiritual, elevează mintea (*chitta-suddhi*), putând fi asociate unei anumite forme de *samadhi* (stare supraconştientă), căci şi în acest caz mintea va fi liberă de orice gânduri lumeşti.

Atunci când meditaţia devine foarte profundă, în general aspirantul operează

numai prin intermediul corpului lui cauzal subtil (*karana sharira*). În acele momente, conştiinţa acestui corp devine conştiinţa normală a yoghinului. În mod obişnuit, *bhakta*-şii (cei care practică *bhakti yoga* — yoga devoţiunii), cum ar fi înţelepţii Gauranga, Tukaram, Tulsidas se identifică pe ei înşişi cu propriile lor corpuri cauzale (*karana sharira*), dobândind astfel o conştiinţă perfectă şi naturală a corpului lor cauzal. Un *bhakta* (cel care practică *bhakti yoga* — yoga devoţiunii), care posedă conştiinţa *karana sharira*-ei lui (corpului său cauzal) este un locuitor al lui *Brahma loka* (lume situată la un nivel foarte înalt de vibraţie subtilă; lumea Divinului), chiar şi atunci când el continuă să trăiască cu corpul său fizic pe pământ. El este atunci unul cu *Brahman* (Realitatea Absolută) sau *Hiranya Garbha* (mintea cosmică). Deşi este limitat de un corp fizic, aparent nesemnificativ şi insignifiant în această manifestare infinită, el deţine totuşi mari puteri divine şi Cunoaşterea Absolută. Un astfel de aspirant îşi păstrează individualitatea perfect integrată în acest plan fizic. Acest lucru poate fi înţeles mai bine dacă înţelegem că un bazin este unul şi acelaşi cu întreaga masă de apă din el, dar, de asemenea, el posedă şi o existenţă separată. În mod similar se prezintă şi cazul unui *bhakta* (cel care practică *bhakti yoga* — yoga devoţiunii) ce îşi trăieşte viaţa pe acest pământ, dar accede mereu în planul conştiinţei la nivelul corpului său cauzal (*karana sharira*).

Cum putem să ajungem la starea de *samadhi* prin intermediul învăţăturilor din filozofia *vedanta*

Mintea trebuie purificată prin *japa* (repetarea diferitelor nume ale lui Dumnezeu), *pranayama* (controlul respiraţiei), *satsanga* (compania celor înţelepţi), *svadhyaya* (studiul scrierilor sacre), prin *dhana* (acte de caritate), *tapas* (austerităţi) şi servicii dezinteresate în ajutorul altora. În plus, mentalul trebui focalizat ferm asupra lui Dumnezeu. Eliminaţi total *sankalpa-vikalpa* (gînd-imaginaţie din minte). Fiecare curent energetic al minţii, fiecare rază mentală trebuie să se unească cu infinitul ocean spiritual al Divinului. Abandonaţi deci ideile şi noţiunile de **eu, el, tu**, *ghata* (vas), *phata* (stofă) etc. Astfel ideea dualităţii (*dvaita bhava*) va dispare, iar în locul ei se va instaura *brahma bhavana* (deplina conştiinţă a existenţei şi manifestării Realităţii Absolute, care este Dumnezeu). Ajuns într-un astfel de punct, aspirantul se va confrunta instantaneu cu starea de supraconştiinţă sau extaz divin (*samadhi*).

Există patru căi principale de distrugere şi eliminare a ego-ului (*ahamkara*) din fiinţă; două dintre aceste metode sunt neduale (*advaita*), o a treia aparţine de *bhakti yoga* (yoga devoţiunii) insistând pe generozitate, dăruirea din toată inima, fără rezerve, pe absoluta abandonare de sine în faţa voinţei divine; în sfârşit, a patra metodă este aceea a sacrificiului complet de sine în sensul oferirii necondiţionate de către yoghin a tuturor acţiunilor sale, Divinului. Această ultimă metodă se

încadrează în ceea ce numim *karma yoga* sau yoga acţiunii dezinteresate, yoga faptei.

Primele două metode *advaita* (neduale) sunt: una negativă şi alta pozitivă. Metoda vedantică negativă implică negarea a orice se manifestă în jur, ca nefiind realitatea absolută. De exemplu: "Eu nu sunt corpul şi nici mintea", "*Brahman* (Absolutul) singur este real, lumea nu este reală. *Jiva* (sufletul individual) este identic cu *Brahman* (Realitatea Absolută)". Manifestarea infinită, care este *Brahman* (Dumnezeu) include corpul; meditaţi cu intensitate asupra acestei idei, căci astfel *aham* sau noţiunea de eu fals se va risipi. Cealaltă metodă nedual, numită şi metoda pozitivă, constă în aceea că absolut totul reprezintă doar Sinele: "Totul este *Brahman* (Realitatea Absolută). Nu există altceva decât *Brahman* (Realitatea Absolută)".

Practica adecvată şi perseverentă a *sadhana*-ei (antrenamentului spiritual) este indispensabilă atingerii stării de *samadhi*

Scopul final al oricărui aspirant în yoga este atingerea comuniuniii depline cu *Brahman* (Realitatea Absolută, Unicul, Cel Imuabil), comuniune caracterizată prin lipsa oricărei fluctuaţii a minţii, a imaginaţiei sau a oricăror alt tip de modificări exterioare. Acela este momentul în care supunerea în faţa diferitelor capricii ale minţii încetează pentru totdeauna, momentul când toate îndoielile se vor risipi şi toate *karma*-surile (acţiuni conforme cu legea cauzei şi a efectului) vor fi complet arse şi distruse.

O albină prostuţă şi neîndemânatică, care ştie că într-un anumit copac au apărut florile, pleacă în acea direcţie cu o mare viteză, dar, din prea mare grabă, trece de acel copac; la întoarcere ea ajunge în sfârşit la florile lui, dar atunci acestea şi-au scuturat deja polenul. O altă albină prostuţă şi neîndemânatică ajunge şi ea la copac, însă prea târziu. Pe de altă parte, o albină deşteaptă care zboară cu viteză potrivită va ajunge cu uşurinţă la florile copacului, va lua cât polen va dori şi apoi, transformându-l în miere, se va bucura de gustul acesteia.

În mod similar, când studenţii la medicină exersează o operaţie chirurgicală pe frunza unui lotus într-un vas cu apă, unul din studenţii nepriceputi care apasă prea tare cu bisturiul, fie taie frunza de lotus în două, ori o scufundă în apă. Un alt student nepriceput, nefiindu-i teamă că va tăia sau scufunda frunza de lotus, nu reuşeşte să apese destul de tare pentru a realiza operaţia. Pe de altă parte, un student îndemânatic şi pregătit dirijează apăsarea bisturiului cu o forţă egală, termină cu succes lecţia practică şi poate fi sigur că pe viitor, atunci când i se vor ivi diferite ocazii, se va bucura de multe avantaje, ca urmare a experienţei şi îndemânării sale dobândite anterior.

Să luăm un alt exemplu: La anunţul unui rege, anume că "acela care va

aduce o pânză de păianjen lungă de 4 stânjeni va căpăta 4000 de monezi", un om prost va trage grăbit de pânza de păianjen şi o va rupe în multe locuri. Un altul, la fel de prost, fiindu-i frică să nu o rupă, nici măcar nu se atinge de ea cu degetele. Pe de altă parte, un om deştept adună pânza de păianjen pe un băţ, prin rotirea lină a acesteia de la un capăt la altul, o înfăţişează regelui şi astfel primeşte recompensa.

Să luăm un al patrulea exemplu: Un marinar nepriceput, care dirijează neândemânatic ambarcaţiunea pe timp de furtună, o îndepărtează mult de la ruta ei iniţială. Un alt marinar nepriceput, care nu întinde pânzele atunci când vântul este slab, face ca barca să rămână în acelaşi loc. Marinarul iscusit, însă, întinde toate pânzele atunci când vântul este slab şi navighează doar cu jumătate din ele, atunci când vântul bate puternic, reuşind astfel să ajungă în siguranţă la destinaţie.

Şi din nou: Când profesorul face cunoscut elevilor săi că "acela care va umple eprubeta fără să verse substanţa din ea va căpăta o notă mare", unul din elevii proşti, lacom fiind după câştig, umple în grabă eprubeta şi varsă pe de lături substanţa respectivă. Un alt elev prost, fiindu-i frică să nu verse substanţa, nu încearcă să o toarne în eprubetă şi astfel nu va tinde spre ţelul propus. În sfârşit, un elev deştept şi priceput umple eprubeta cu calm şi fermitate, căpătând astfel o notă mare.

Tot astfel, când primele semne apar, aspirantul la spiritualitate face eforturi mari, spunându-şi: "În curând voi atinge *samadhi* (stare supraconştientă în care este experimentat Absolutul)". Dar mintea lui, fiind în mod excesiv solicitată, devine împrăştiată şi superficială, iar aspirantul nu va fi în stare să atingă starea de extaz divin, spre care tindea. O altă persoană, observând că nu reuşeşte să-şi atingă ţelul, chiar în urma unor eforturi intensive şi perseverente, abandonează încercările sale spunându-şi: "Ce folos aş mai avea acum chiar dacă aş obţine starea de *samadhi* (starea supraconştientă de extaz divin)?" Mintea unui astfel de individ, slăbită fiind peste măsură de scurgerea energiilor, care nu au fost direcţionate în mod eficient, devine leneşă şi superficială şi nu va fi în stare să atingă *samadhi* (extazul divin). Însă acela care previne mintea, prin inteligenţa sa, prin calmul şi eforturile continue pe care le depune, de a fi epuizată de energiile sale, sau de a fi distrasă şi superficială, o va conduce cu succes spre ţelul sau scopul final *(lakshya)*, care este *Brahman* sau Dumnezeu, atingând cu uşurinţă starea de *nirvikalpa samadhi* (stare supraconştientă în care este experimentat Absolutul, fără nici o modificare a minţii) atunci el devine unul cu Dumnezeu, stabilindu-se în eternitate în starea de perfectă nedualitate (*advaita nishtha*).

Căutaţi să fiţi cât mai mult timp interiorizaţi şi tăcuţi. Urmăriţi astfel să vă cunoaşteţi pe voi înşivă, să accedeţi la natura voastră esenţială. În felul acesta îl veţi cunaşte pe El, Cel Absolut, Unic, Imuabil, Nemuritor, Necondiţionat. Dizolvaţi-vă mintea în El. Adevărul este extrem de simplu şi pur.

CAPITOLUL 35

MANONASA

Mintea, datorită ignoranţei şi lipsei ei de discriminare, care se manifestă în cele mai multe situaţii, consideră că adevărată şi reală este falsa ei personalitate, eu-l efemer şi iluzoriu, crezând că ea este cea care făpuieşte toate *karma*-surile (acţiunile); o astfel de atitudine semnifică egoismul. Deci, mintea se identifică cu *jivatman* (sufletul individual). Ea devine însăşi acest *jivatman* (suflet individual), luând asupra ei responsabilitatea de a face anumite *karma*-suri (acţiuni), bune sau rele şi să se bucure sau să sufere de pe urma acestor fapte. Din momentul în care mintea devine făptuitoarea *karma*-surilor (acţiunilor), responsabilitatea pentru aceste *karma*-suri (acţiuni) îi este atribuită în întregime.

Metaforic vorbind, putem spune că mintea este jefuitoarea lui *Atman* (Sinelui). Ea este precum un tâlhar, un escroc. Mintea îl atrage mereu pe individ spre diferitele *vishaya*-suri (plăceri senzuale), care se manifestă în jurul lui. *Jivatman* (sufletul individual) reprezintă *abhasa chaitanya* (reflectarea Conştiinţei Pure) sau inteligenţa divină, cosmică, reflectată la nivelul minţii. Totdeauna mintea şi *jivatman* (sufletul individual) conviețuiesc în aceeaşi uitare a naturii lor esenţiale. Din acest punct de vedere ei nu pot fi separaţi. Ucideţi mintea, jefuitoarea lui *Atman* (Sinele), prin intermediul lui *vichara* (introspecţiei) şi *nididhyasana* (meditaţie profundă şi constantă) asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută).

Mintea are puterea de a crea sau a distruge întreaga lume manifestată într-o singură clipă. De aceea, este necesar să înrobiţi mintea fie prin distrugerea *vasana*-surilor (dorinţelor latente subtile), prin controlul *prana*-ei (forţa vitală, curenţii subtili ai vieţii), fie prin *Brahma vichara* (meditaţia asupra aspectelor sublime divine) şi *mahavakya-chintana* (reflectarea asupra identităţii dintre spiritul individual şi Spiritul Suprem). Anihilând mintea arătaţi în fapt că aţi înţeles acest mare pericol al manifestării (*maya* — iluzia), care învăluie totul în durere şi suferinţă. Veţi observa că, odată cu supunerea minţii, toate cele trei perioade ale timpului vor dispare ca prin farmec, cedând locul unei percepţii temporare continuie. Odată cu anihilarea minţii veţi intui în toată măreţia sa conştiinţa neasemuită a Sinelui (*Atman*). Termenul *manonasa* se referă tocmai la această anihilare a minţii.

Eliminarea *vasana*-surilor (a dorinţelor latente subtile), *manonasa* (anihilarea minţii) şi *tattva jnana* (înţelegerea Realităţii Unice), toate acestea practicate îndelung vă vor conduce spre rezultate deosebite în activitatea voastră spirituală. De notat că toate vor fi practicate în acelaşi timp. Dacă cele trei nu vor fi abordate mereu în nod egal, Lăcaşul Suprem (*parama pada*) nu va putea fi atins cu nici un chip, chiar şi după sute de ani de practică. Însă printr-o practică adecvată şi perseverentă, nodurile ferme ale inimii vor fi tăiate fără nici o îndoială, aşa cum se desprind şi sunt îndepărtate firele unei tulpini de lotus care este rupt în două.

Semnificaţia lui *manonasa*

Distrugerea minţii nu înseamnă în acelaşi timp şi anihilarea Sinelui. Vedanticii împart mintea în: superioară şi inferioară, din care partea inferioară, care conduce la dorinţă, trebuie să fie distrusă.

Distrugerea dorinţelor, anihilarea lui *ahamkara* (a ego-ului), distrugerea *sankalpa*-surilor (gândurilor), toate acestea conduc spre deplinul control al minţii, adică spre anihilarea tendinţelor ei naturale. Eradicarea egoismului, a lui *raga-dvesha* (atracţie şi repulsie pentru obiectele înconjurătoare) şi a tuturor *vasana*-surilor (dorinţe latente subtile), toate acestea sunt cuprinse în acelaşi termen de *manonasa*. *Manonasa* (anihilarea minţii) apare prin distrugerea *vasana*-surilor (a dorinţelor latente subtile). Ea nu reprezintă însă o sabie care taie mintea în bucăţele, aşa cum poate sunteţi tentaţi să o consideraţi.

Manonasa (anihilarea minţii) înseamnă moartea formei prezente a minţii (de exemplu: mintea instinctivă a emoţiilor şi pasiunilor), a formei care percepe diferenţe acolo unde nu există nici una şi a tendinţei care identifică Sinele cu corpul însuşi. "Moartea" lor înseamnă cu adevărat transformarea în sine, în interior, creând condiţiile necesare apariţiei şi manifestării Conştiinţei Cosmice.

Marea majoritate a oamenilor trăiesc în *annamaya kosha* (corpul fizic grosier). În cea mai mare parte gândurile lor sunt îndreptate doar spre mâncare, spre curăţenia corpului lor şi spre hainele frumoase. Pentru ei aceste lucruri reprezintă totul. Chiar şi aşa-zisele persoane educate trăiesc şi ele doar în *annamaya kosha* (corpul fizic). Rareori acestea acced şi la *manomaya kosha* (planul mental). Spre deosebire de cei descrişi mai sus, un yoghin ce aspiră la ţelul suprem şi un *viveka*-in (cel care posedă o reală putere de discriminare) trăiesc în *vijnanamaya kosha* (învelişul intelectual). *Vijnanamaya kosha* (învelişul intelectual) se dezvoltă printr-o raţiune şi gândire abstractă, prin meditaţie sistematică, prin *Brahma chintana* (introspecţia asupra noţiunilor divine), prin studiul *Upanishada*-elor, a *Yogavashistha*-ei şi a *Brahma sutra*-elor. Va trebui ca toţi să vă dezvoltaţi *vijnanamaya kosha* (corpul intelectual) prin studiul literaturii vedantice şi a gândirii pure. Abia atunci vă veţi afla în siguranţă, căci mintea nu va mai continua să vă dezamăgească şi să vă chinuiască.

Laya chintana lui *antahkarana*

Odată ce a fost supusă, mintea este absorbită în *mahat* (conştiinţa cosmică) sau *buddhi* (intelect). *Buddhi*-ul (intelectul) fiecărei persoane este absorbit în *buddhi*-ul (intelectul) cosmic; acesta, la rândul său, este absorbit în *avyakta* (nemanifestare), iar *avyakta* este absorbită în *Brahman* (Realitatea Absolută). Aceasta este *laya chintana*, absorbţia gândirii lui *antahkarana* (complexul mental format din: *manas*

— mentalul obişnuit, *chitta* — mintea subconştinetă, *buddhi* — intelectul şi *ahamkara* — ego-ul).

Shambavi mudra (tehnică din *hatha yoga* — yoga fizică), *bhrukuti-drishti* (privirea aţintită asupra unui punct aflat în spaţiul dintre cele două sprâncene), *nasikagra drishti* (privirea ferm aţintită asupra vârfului nasului), *nada nusandhana* (ascultarea sunetelor subtile care apar în interior) — toate acestea aparţin de *laya yoga* (yoga absorbţiei sau dizolvării conştiinţei în Realitatea Absolută). Prin practica lor, mintea va deveni în curând *laya* (absorbită). Astfel, starea *unmani* (starea fără manifestare mentală) va surveni repede şi de la sine. *Unmani avastha* (starea în care mintea nu se mai manifestă) a yoghinilor ce practică *laya yoga* (yoga dizolvării în Sine) corespunde oarecum stării de *bhava samadhi* (stare supraconştientă atinsă de yoghini printr-o intensă iubire divină) din *bhakti yoga* (yoga devoţiunii). Atunci când mintea şi simţurile sunt anihilate în cea mai mare parte şi, în cele din urmă, controlate definitiv, vor înceta să se mai manifeste şi complexele activităţi ale *antahkarana*-ei (instrumentul mental intern format din *manas* — mentalul obişnuit, *chitta* — mintea subconştinetă, *buddhi* — intelectul şi *ahamkara* — ego-ul) şi simţurilor. *Jivatva* (noţiunea ce defineşte personalitate afiinţei), fiind efemeră, se risipeşte, în locul ei rămânând *Brahmatva*. Aceasta reprezintă însăşi *kevala asti* sau existeţa pură.

Cele două tipuri de *manonasa*

Manonasa (anihilarea minţii) este de două feluri: 1) *svarupa manonasa*, adică distrugerea naturii minţii ca în cazul unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă) şi 2) *arupa manonasa*, distrugerea chiar a formei minţii aşa cum se întîmplă în cazul unui *videhamukta* (acela care a atins Eliberarea în starea imaterială, fără corp). Prima categorie este numită "distrugerea minţii cu formă", iar a doua categorie se numeşte "distrugerea minţii fără formă".

Cum să realizăm *manonasa*

Există cinci căi de a duce la îndeplinire *manahchara* (distrugerea minţii). Două dintre acestea sunt metode yoga. Celelalte trei iau în consideraţie aspectele de *jnana* (cunoaştere adevărată, discriminatorie).

1) Atunci când apare un gând, eliminaţi-l; spuneţi-vă în sinea voastră :"NETI-NETI — Nu doresc acest gând, nu doresc acest gând".

2) *Pratipaksha bhavana* — substituiţi gândului apărut o idee contrară, de exemplu: dragoste în locul urii, curajul în locul fricii etc.

3) Prezenţa lui *Brahma bhavana* (a unei aspiraţii sincere către divin, a unei iubiri cosmice infinite). Astfel, toate *sankalpa*-surile (gândurile) de altă natură vor

dispare.

4) Fiţi ceea ce se numeşte un *sakshi* (martor al propriei voastre minţi şi rămâneţi indiferent (*udasina*), adică un simplu observator al manifestărilor ei.

5) Puneţi-vă în mod constant următoare întrebare: "Cine sunt eu cu adevărat?" Atunci toate celelalte gânduri vor muri de la sine. Pentru acela care practică cu perseverenţă *vichara* (introspecţia), mintea îşi va diminua încetul cu încetul activitatea ei fluctuantă, până când va fi complet supusă. Această metodă este mai simplă şi mai eficientă decât prima sau a doua metodă.

Sankalpa (gândul), dorinţa, *raga* (atracţia), *dvesha* (repulsia), *ahamkara* (egoismul) şi mintea sunt cele şase cărămizi ale locuinţei unui *jiva* (suflet individual). Ele reprezintă de asemenea şi cele şase verigi care constituie personalitatea unui *jiva* (suflet individual). Distrugerea unei singure cărămizi dintre acestea şase sau ruperea unei singure verigi duce la prăbuşirea întregului edificiu sau ruperea întregului lanţ.

De aceea, zilnic va trebui să tăiaţi ramurile *sankalpa*-surilor (gândurilor) din acest copac de temut care este *manas* (mintea) şi, în ultima fază, să doborâţi chiar acest copac din rădăcini. Tăierea şi îndepărtarea ramurilor copacului prezintă un interes secundar. Eliminarea copacului în sine prin îndepărtarea eu-lui iluzoriu constituie lucrul de primă şi maximă importanţă. Aşadar, dacă prin acţiuni virtuoase veţi reuşi să distrugeţi ideea de eu care formează însăşi rădăcina copacului minţii, aceasta nu-şi va mai întinde niciodată ramificaţiile ei complexe.

Puterea, posesiunile, banii şi cunoaşterea obişnuită întăresc ceea ce numim *abhimana* (ataşamentul faţă de obiectele şi aspectele efemere din creaţie). Ele contribuie mult la scăderea vibraţiei şi elevării minţii. Este deci necesar să se renunţe la ele pentru a diminua ego-ul şi fluctuaţiile minţii. Mintea va trebui liniştită şi apoi anihilată prin intermediul lui *vairagya* (calm, linişte, detaşare) şi *tyaga* (renunţare). Scrierile spun că atunci când mintea va deveni în cursul acestui proces la fel de subtilă ca şi firul de păr, ea se va numi *tanumanasi*.

Mintea va putea fi controlată eficient, fie prin stăpânirea cu o deplină cunoaştere a *prana*-ei (forţei vitale) — aceasta fiind metoda din *hatha yoga*, sau prin suprimarea fluctuaţiilor mentale — reprezentând metoda *raja yoga* (yoga regală). Controlul mental duce la oprirea respiraţiei, iar controlul respiraţiei conduce la stoparea fluctuaţiilor minţii, deoarece *prana* (forţa vitală) şi mintea sunt interdependente. În timpul meditaţiei profunde, respiraţia devine foarte înceată şi slabă. Acest lucru arată că atunci când mintea este concentrată, *prana* (forţa vitală) se opreşte de la sine fără vreun efort deosebit.

Totuşi, doar *pranayama* (controlul respiraţiei) nu poate realiza *manonasa* (anihilarea minţii în mod definitiv). *Vritti*-surile sunt potolite doar temporar.

Gândul pur şi constant îndreptat asupra lui *Paramatman* (Spiritul Pur, Dumnezeu), în inima noastră, va făptui în mod natural *kumbhaka* (reţinerea respiraţiei) cât şi absorbţia minţii în inimă, ultima etapă şi totodată Realizarea

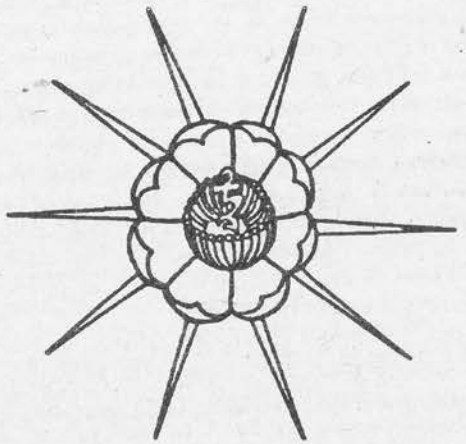
Supremă pe care înţelepţii o doresc cu intesitate. Absorbţia minţii în chiar Sursa care a generat-o (Dumnezeu) reprezintă Eterna Fericire (Salvarea, Mântuirea, Izbăvirea). Prin directa percepere a lui *Atman* (Sinele) mintea va fi distrusă şi voi vă veţi bucura de o fericire infinită. Într-o astfel de stare, cel care meditează şi obiectul meditaţiei devin unul şi acelaşi lucru.

Manonasa şi *manolaya*

Manolaya reprezintă absorbţia temporară a minţii în obiectul meditaţiei. Atunci când meditaţi profund asupra formei lui *Bhagavan Shri Krishna* (Dumnezeu), pentru un timp mintea va fi total absorbită de forma acestuia.

Manolaya (absorbţia temporară a minţii are loc cu precădere în timpul somnului. În acele momente, mintea se claustrează în propria ei cauză, care este *mula avidya* (ignoranţa primară).

Manolaya (absorbţia temporară a minţii) nu este suficientă pentru atingerea lui *jnana* (a Cunoaşterii Absolute). În *manolaya* (absorbţia temorară a minţii) mintea este gata să revină oricând la condiţia ei iniţială, obişnuită. Ca atare, *manolaya* (absorbţia temporară a minţii) nu vă poate scăpa de fluctuaţiile minţii şi nu vă poate oferi *mukti* sau Eliberarea finală. Numai *manonasa* (anihilarea minţii inferioare) vă poate oferi această eliberare în eternitate. În *manonasa* (anihilarea minţii), mintea nu va mai renaşte nicicând, ci ea va rămâne supusă pentru totdeauna. *Manonasa* (anihilarea minţii) poate fi realizată doar cu *Brahma jnana* (cunoaşterea lui *Brahman* — Realitatea Absolută).



CAPITOLUL 36

DIFERITE COMPARAŢII ALE MINŢII

Agitată precum o nălucă

Mintea este precum o nălucă care nu-şi găseşte liniştea. Odată, un *brahman* pandit (un învăţat din casta preoţilor *brahmani*), prin puterea obţinută în urma unei practici îndelungate cu o anumită *mantra* (sunet subtil de rezonanţă), a căpătat deplinul control asupra unei anumite entităţi subtile. Aceasta i-a spus *panditului* (învăţatului): "Pot face orice pentru tine, într-o clipă. Întotdeauna va trebui să-mi dai ceva să fac. Dacă nu-mi vei da de lucru, fie chiar şi o secundă, te voi devora imediat." *Brahmanul* (aparţinând castei preoţilor) a fost de acord. Entitatea subtilă respectivă a săpat o groapă mare în pământ pentru acesta, a arat pământurile lui şi a îndeplinit multe alte treburi într-un timp scurt. Apoi *brahmanul* nu a mai avut ce să-i dea de lucru. Entitatea respectivă a început să-l ameninţe: "Iată că nu mai ai ce să-mi oferi de lucru. Te voi devora!" *Brahmanul* se afla în mare încurcătură şi nu ştia ce să facă. El a mers la *gurul* (maestrul său) şi i-a explicat întreaga situaţie. Învăţătorul i-a spus: "Dragul meu, trebuie să-ţi foloseşti judecata şi înţelepciunea (*buddhi* — intelectul) cu care ai fost înzestrat. Construieşte în faţa casei tale un adăpost din lemn care să fie încăpător, viguros şi puternic, dar în acelaşi timp confortabil. Toarnă peste el ulei de ricin, ceară, sau orice altă substanţă unsuroasă. Cere-i apoi spiritului să se ridice şi să se aşeze toată ziua şi toată noaptea". Discipolul a făcut întocmai şi astfel a reuşit să aibă control deplin, în continuare, asupra entităţii subtile. Astfel, aceasta a devenit pe deplin neajutorată. Va trebui ca voi, de asemenea, să-i oferiţi minţii ceva de lucru, cum ar fi: *japa* (repetarea diferitelor nume ale lui Dumnezeu), *dhyana* (meditaţie), *svadhyaya* (studiul scrierilor sacre), săvârşirea unor acţiuni dezinteresate, *kirtan* (cântarea numelor lui Dumnezeu), rugăciune, *pranayama* (controlul respiraţiei). Mintea trebuie ţinută veşnic ocupată cu aspecte spirituale. Numai atunci ea va putea fi controlată cu uşurinţă. Fiinţa devine atunci pură şi *sattva*-ică (elevată).

Împrăştiată precum mercurul

Activitatea minţii este comparată cu mercurul, cel lipsit de astâmpăr. Dacă veţi turna o cantitate mică de mercur pe pământ, el se va divide în câteva părţi mai mici care se vor îndrepta în direcţii diferite, fără a mai putea fi adunate împreună. Tot astfel, razele minţii se împrăştie în cele mai variate direcţii, spre diferitele obiecte înconjurătoare. În general, este destul de dificil să aduni aceste raze

răspândite peste tot. *Vairagya* (calm, liniște, detașare) și *abhyasa* (practica spirituală constantă) vă vor ajuta să vă concentrați și să vă focalizați mintea asupra țelului propus.

Lipsită de rușine, ca un câine vagabond

Mintea poate fi comparată și cu un câine vagabond, lipsit de rușine, care hoinărește toată ziua și care are corpul plin de semne, răni și diferite cicatrici. Un astfel de câine merge la ușa unei case; cineva aruncă cu o piatră în el și îl alungă. Animalul merge la o altă casă unde, de asemenea, capătă o chelfăneală și o burdușeală zdravănă, apoi, din nou, el revine la prima casă unde a fost izgonit cu pietre. Și iarăși, cineva aruncă în el cu o piatră, provocându-i o nouă rană și punându-l pe fugă. Dar câinele nu va înceta niciodată hoinăreala sa de la o casă la alta în ciuda numeroaselor sale răni. Tot astfel, și mintea fuge către obiectele senzuale, deși se confruntă cu mari necazuri, supărări și stări de tristețe, dureri și multe alte tribulații. Ea nu-și va părăsi niciodată obiceiurile sale. Va trebui să loviți în această minte lipsită de rușine și să o readuceți înapoi la sursa din care ea a provenit, adică în *Brahman* (Realitatea absolută). Acest lucru îl puteți face de pildă prin repetarea lui "AUM" mereu și mereu, plini de aspirație și trăire transfiguratoare lăuntrică. Lăsați mintea să guste din *ananda* (beatitudinea spirituală divină), din fericirea lui *Atman* (Sinele), apoi singură își va găsi odihna în "AUM", așezământul ei originar, aflat în eterna pace divină.

Jucăușă ca o minge de tenis

Când jucați tenis, mingea zboară sus la început, dar apoi, în chiar clipa următoare, ea revine din nou la pământ. Tot astfel și mintea: sare sus către gloria divină, rămâne în compania unor virtuți *sattva*-ice, pure, divine, pentru un timp scurt la începutul meditației efectuată de către începători și apoi, deodată, ea revine în vechile și detestabilele ei căi, pe rutele ei obișnuite, în obiceiurile ei dezgustătoare, pe canalele ei urât mirositoare, dând importanță deseori unor gânduri nefolositoare și chiar abominabile. Sufletul pur care se dezvoltă, flacăra nouă trezită în ființă, tremură și se înfioară la vederea acestor gânduri șocante. Acest lucru nu are însă importanță. Nu trebuie să vă îngrijorați. Așa cum ridicați din nou mingea de tenis în înaltul cerului printr-o lovitură bine aplicată și puternică, tot astfel va trebui să ridicați din nou mintea, cu efort, spre înălțimile gloriei și conștiinței divine.

Reflectă precum o oglindă

Mintea omului este comparată cu o oglindă, în care Realitatea pură (*Brahman*) se reflectă după cum voiește. Ceea ce voi cunoașteți cu adevărat despre Realitate depinde de starea și puterea de înțelegere a propriei voastre minți. Orbul nu vede culorile, surdul nu aude muzica și adevărurile filozofice nu pătrund către o minte slabă și neînsemnată. Dorințele și pasiunile egoiste se interpun între minte și realitate, pentru a putea fi astfel cunoscute și revelate. Dorințele subtile ascunse (*gupta vasana*-surile) îi tentează pe *sadhaka*-și (aspiranții la spiritualitate) într-o mulțime de moduri. Aceștia vor trebui deci să urmărească mereu și cu atenție căile de acțiune ale minții, ajutați fiind în acest sens de puterea introspecției. Atunci când personalitatea subiectului afectează natura instrumentului, reflexia naturii divine, imuabile, devine estompată și neclară în oglinda care este mintea.

Dacă veți plasa o oglindă în fața unui câine și îi veți da o bucată de pâine, câinele va începe să latre la imaginea sa din oglindă, imaginându-și că aceasta reprezintă un alt câine. Tot astfel, omul își vede propria imagine reflectată prin oglinda minții lui în toate persoanele din jur, dar își imaginează într-un mod stupid că ei toți sunt altfel decât el, făcându-l să lupte și să sufere datorită urii, răutății și geloziei.

Oscilează ca un pendul

Pendulul unui ceas se mișcă continuu la dreapta și la stânga. Când copiii se dau într-un balansoar, acesta se ridică întâi la o oarecare înălțime și apoi coboară în partea cealaltă. Tot astfel, în cazul aspiranților la spiritualitate, în procesul meditației profunde și perseverente, mintea lor se va comporta analog pendulului. Câteodată, ei se gândesc la *Karma-yoga* (yoga faptei), se lasă angrenați în iureșul lumii și acționează în consecință; alteori însă, ei se îndreaptă spre munții Himalaya pentru a urma o viață contemplativă. Înlăuntrul lor se dă o luptă puternică dacă să opteze pentru *Karma yoga* (yoga faptei) sau *Dhyana yoga* (meditația solitară). Din acest punct de vedere, este necesar să vă decideți în mod definitiv pentru *Karma yoga* (yoga faptei) de exemplu, sau să vă retrageți într-o locuință sau o grotă singuratică pentru câțiva ani, unde să puteți medita în liniște. În nici un caz nu este bine să vă amestecați în lume șase luni pentru ca, mai apoi, următoarele șase luni să practicați din nou meditația. Un *sadhaka* (aspirant la spiritualitate) ferm trebuie să se decidă definitiv pentru o cale sau alta. Tăiați fără șovăire nodul gordian. Practicați neâncetat până veți dobândi *chitta-shuddhi* (puritatea minții), apoi continuați să meditați până veți obține Eliberarea finală. Acesta reprezintă cel mai înțelept mod de a acționa.

Sare precum o minge de ping-pong

Dacă veţi lăsa o minge de ping-pong să cadă de pe cea mai înaltă treaptă a unei scări de bloc, ea nu se va opri pe nici una din acestea, ci va continua să sară de la o treaptă la alta, până la ultima, şi apoi va ajunge pe sol. Tot astfel, dacă nu vă veţi lua precauţiile necesare (multe dintre ele menţionate în capitolele anterioare), dacă vă veţi complace mereu în compania oamenilor obişnuiţi, gregari, forţa voastră spirituală se va diminua foarte repede, întocmai precum mingea de ping-pong a coborât până la sol. Mintea pe care anterior aţi reuşit să o aduceţi la un înalt grad de elevare printr-o practică spirituală intensă de şase sau opt ani va fi viciată şi alterată de diferitele feluri de impurităţi cu care ea se va confrunta în lumea înconjurătoare. De aceea, fiţi mereu prevăzători, o, aspiranţi!

Diverse alte comparaţii

Mintea este comparată uneori cu **un vas mic**, care conţine articole mărunte, pentru că şi ea conţine, de asemenea, multe *vasana*-suri (dorinţe latente subtile), *trishna*-suri (înşelăciuni), *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă), *vritti*-suri (modificări ale minţii), idei bizare, *guna*-suri (tendinţe, calităţi), etc.

Mintea mai este comparată cu o *dharmashala* (un loc public de recreere), întrucât diferitele *vritti*-suri (modificări ale minţii) cum ar fi: pofta, mânia aprigă, mândria, ipocrizia, egoismul, etc., îşi au sălaşul în minte. Pentru astfel de *vritti*-suri (modificări ale minţii), mintea constituie o adevărată *dharmashala* (loc public de recreere).

Mintea mai este comparată şi cu un **drum public**. Oricine se poate plimba pe un drum public şi orice fel de oameni de orice rasă, naţionalitate, religie, pot călători pe el. În mod similar şi mintea este străbătută de tot felul de gânduri.

Mintea este comparată şi cu **o casă de toleranţă**, pentru că ea este ataşată într-un moment de un obiect, iar în următorul moment de un alt obiect, adică întocmai precum acţionează o prostituată. Ea îşi manifestă la un moment dat interesul spre un obiect, iar la momentul următor spre un altul.

Mintea mai este comparată cu o **căprioară**, pentru că ea se află veşnic în mişcare. Este comparată şi cu o **maimuţă**, pentru că sare de la un obiect la altul, cu o **pasăre**, pentru că zboară precum aceasta. Mintea mai este comparată cu **vântul**, pentru că ea este impetuoasă ca şi vântul. Mintea este comparată şi cu o **stafie**, deoarece deseori ea se comportă ca un spirit rău.

Mintea este comparată cu un **bebeluş**, pentru că ea are nevoie să fie hrănită şi legănată.

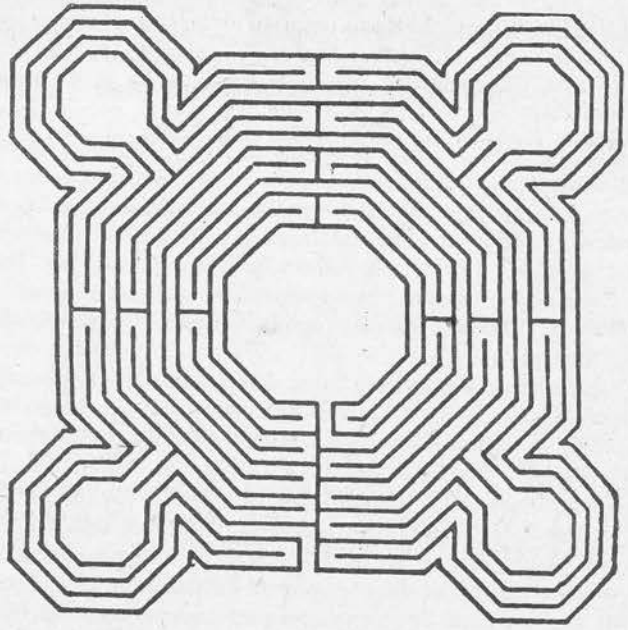
Mintea mai este comparată cu un **motor**, căci ea lucrează atunci când este alimentată cu hrană. Alteori, ea este comparată cu o **grădină**. Într-o grădină sunt

multe flori frumoase şi în ea se pot cultiva multe alte feluri de flori. Tot astfel, veţi putea cultiva cu succes şi în grădina minţii flori de pace, de succes, şi multe alte gânduri bune.

Mintea poate fi comparată cu un **templu**. Când ea este pe deplin purificată, adică atunci când diferitele *vritti*-suri (modificări ale minţii) rele cum ar fi: pofta, lăcomia, etc., sunt distruse, lumina divină va pătrunde şi va hrăni din plin mintea care astfel va deveni însuşi templul Divinului.

Mintea este de asemenea comparată cu o **floare**, pentru că ea este folosită de cei devotaţi.

În conformitate cu *Upanishadele* (scrieri sacre hinduse) mintea mai este comparată cu nişte **hăţuri**. Acela care poate ţine strâns hăţurile minţii, va putea ajunge în final în lăcaşul Fericirii Eterne.



CAPITOLUL 37

ESENŢA ÎNVĂŢĂTURII SISTEMULUI *JNANA YOGA*

Ce este *jnana*?

Tattva jnana înseamnă uşurarea, eliberarea, înlăturarea piedicilor din mintea cuiva datorită dobândirii unei cunoaşteri adevărate, pur spirituale. Mintea devine una cu natura *jnana*-ei prin efortul asiduu pe calea spirituală aleasă, însă prin intermediul lui *ajnana* (neştiinţă, ignoranţă), ea este inclusă în natura univesului şi nu are acces la adevărurile fundamentale, divine. Dacă mintea va fi spălată în apa sclipitoare a *jnana*-ei (cunoaşterea adevărată) şi curăţată de toate impurităţile ei, atunci strălucitoarea *moksha* (Eliberarea finală) va apare în toată splendoarea şi gloria ei divină, celor ce luptă să o dobândească. Adevărata fericire este aceea care răsare atunci când mintea, eliberată de orice dorinţe prin intermediul eternei *jnana* (cunoaşterea absolută), distruge forma ei subtilă.

Importanţa sistemului *Jnana yoga*

Yoghinul care practică *Hatha yoga* (yoga fizică) îşi începe *sadhana* (practica spirituală) utilizând corpul său fizic şi *prana* (forţa vitală subtilă a vieţii). Cel care practică *Raja yoga* (yoga regală) îşi începe antrenamentul spiritual folosind mintea şi atributele ei. Yoghinul care practică *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii) porneşte pe această cale spirituală făcând uz în cel mai înalt grad de *buddhi*-ul (intelectul) şi voinţa sa. Mai precis, cel care practică *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii), face apel direct la *Brahman* (Realitatea Absolută), repetând mereu: "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman*".

Acela care urmăreşte să-şi fixeze mintea asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută) practică cu adevărat cea mai înaltă *Karma yoga* (yoga faptei), cel mai înalt sacrificiu (*yajna*), suprema datorie şi nemărginita bunătate. El nu are nevoie să viziteze *tirtha*-surile (locurile de pelerinaj), căci el a realizat pe deplin identitatea dintre macrocosmosul finit şi microcosmosul fiinţei sale, condiţii prealabile pentru cei care practică *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii). Celui care aspiră cu sinceritate la descoperirea Adevărului i se cere să fie complet lipsit de orice ataşament faţă de lucrurile exterioare şi faţă de diferitele obiecte ale simţurilor; în plus, el trebuie să dea dovadă de o capacitate de abstractizare şi concentrare deosebită, prin raport la aspectul metafizic al fenomenelor şi aspectelor luate în discuţie. Vocea clară a spiritului nu va putea fi auzită până când nu va înceta şi cea mai mică influenţă

exterioară.

Pentru yoghinul intrat pe calea *Jnana*-ei *yoga* există patru mari înţelesuri ale Eliberării finale (*sadhana-chatushtaya*). Ele sunt aplicate în perioada de început a practicii. Unul din cele patru înţelesuri este *shat sampat* (adică, format din şase virtuţi). Printre aceste şase virtuţi, *sama* (calmul minţii obţinut prin eliminarea dorinţelor, a *vasana*-surilor — dorinţe latente subtile), *dama* (retragerea organelor de simţ) şi *samadhana* (echilibrul mental) reprezintă adevărate practici yoghine menite deplinului control asupra minţii. *Sama* (calmul minţii), aici, este asimilat lui *citta vritti nirodha* (înlăturarea oricăror fluctuaţii ale minţii) a celor care practică *Raja yoga* (yoga regală); ea se obţine prin *vasana tyaga* (renunţarea la dorinţe). *Dama* (retragerea simţurilor) corespunde lui *pratyahara* (una din cele opt etape ale sistemului yoga propus de Patanjali), care semnifică tocmai această retragere a simţurilor. *Samadhana* (echilibrul mental) este asemănătoare cu *ekagrata* (concentrarea minţii yoghinilor). Yoga şi *jnana* (cunoaşterea adevărată) reprezintă cele două aripi ale păsării *hamsa* care, în literatura yoghină de specialitate, semnifică însăşi Eliberarea finală (*moksha*).

Sama (calmul minţii obţinut prin *vasana tyaga* — renunţarea la dorinţele latente subtile) şi *dama* (retragerea simţurilor) sunt cele două aspecte importante din *shat sampat*, el însuşi unul din cele patru semnificaţii sau înţelesuri ale obţinerii eliberării finale. Acestea două reprezintă cu adevărat părţi componente din *Kriya yoga* (yoga purificării). Când această *sadhana* (practică spirituală) este terminată, va trebui să abordaţi *sravana* şi *manana* (*nididhyasana* — meditaţia profundă). Jnana yoghinii care ajung în această etapă se retrag în singurătate timp de trei ani.

Doar simpla purificare a minţii nu vă va putea conferi *brahma jnana* (cunoaşterea lui Dumnezeu). Unei minţi astfel purificate i se cere să fie unită şi pregătită pentru a primi lumina transcedentală şi *ananda* (beatitudinea spirituală). De aceea, după ce v-aţi purificat îndeajuns mintea, va trebui să vă găsiţi refugiul în meditaţia profundă (*nididhyasana*).

Sravana (studiul *Shruti*-surilor — a unor scrieri sacre), *manana* (reflectarea asupra înţelesurilor revelate de aceste scrieri) şi *nididhyasana* (meditaţia profundă asupra lui *Brahman* — Realitatea Absolută) reprezintă cele trei procese fundamentale vedantice necesare pentru obţinerea lui *jnana* (Cunoaşterea Absolută, lipsită de dualitate). Aceasta este scara cu trei trepte pe care vedanticul urcă spre cunoaşterea lui *Brahman* (Ralitatea Absolută). Dacă veţi practica *sravana* (studiul scripturilor), va trebui mai apoi să abordaţi şi *manana* (să reflectaţi asupra înţelesurilor celor citite), de mult mai multe ori decât *sravana*; şi apoi, de o sută sau de o mie de ori mai mult timp va trebui să acordaţi lui *nididhyasana* (meditaţiei profunde). Numai atunci va putea fi atins fructul adevărat al căii pe care o urmaţi.

Cel care se bucură de *antarmukha vritti* (de un mental predispus la introspecţie) şi care are o viziune spirituală asupra realităţii ce-l înconjoară, este

caracterizat de *vairagya* (calm, liniște, detașare) și abilitate în comtemplarea diferitelor aspecte abordate ca fiind singurele căi potrivite pentru studiul adecvat al filozofiei *Vedanta* (filozofie axată în special pe ideile prezentate în cele patru *Vedas* și în *Upanishade*). O astfel de persoană va avea câștig de cauză în tot ceea ce va făptui în această lume și în celelalte. Când ea va căpăta ferma convingere că numele și formele sunt ireale și că *adhisthana* (fundamentul), baza tuturor acestor manifestări — care este Divinul, Dumnezeu — din spatele lor este cu adevărat cea reală, atunci vom putea spune că punctul său de vedere s-a schimbat profund.

Numai cel care dă dovadă de multă energie, care este neînfricat și nu se descurajează în fața eforturilor perseverente pe care le depun, dobândesc *brahma jnana* (cunoașterea lui *Brahman*). *Guru*-șii (maeștrii, învățătorii spirituali) autentici și *Shastra*-surile (scrierile sacre) vă pot arăta calea și înlătura îndoielile. *Anubhava* (realizarea spirituală) de tipul *aparoksha* (cunoașterea directă, intuitivă) va trebui însă să o experimentați singuri. Un om flămând trebuie să mănânce el singur pentru a scăpa de foame. Celui care îi este sete va trebui să bea singur apa pentru a-și potoli senzația arzătoare.

Mintea și *Brahman*

Mintea deține capacitatea de a gândi deoarece ea își derivă lumina și energia de la *Brahman* (Realitatea Absolută) sau *Atman* (Sinele); datorită lui, mintea este capabilă de orice activitate. Aceia care au realizat natura Sinelui lor lăuntric spun că mintea își capătă forța și se răspândește peste tot datorită lui *Brahman* (Dumnezeu, Unicul, Absolutul). "Acela care sălășluiește în minte, care este în interiorul ei și pe care mintea nu-l cunoaște, al cărui corp este mintea și care din interior o dirijează pe aceasta este Sinele vostru, Legiutorul Lăuntric, nemuritor." (*Brihadaranyaka Upanishad*, III-VII-20). "Acela care nu poate fi gândit cu mintea, dar prin care (se spune de către înțelepții sfinți) mintea este determinată să gândească este cunoscut ca fiind Unicul *Brahman* (Realitatea Absolută)." (*Kena Upanishad*, 5).

Mulți spun că mintea este doar o biată cerșetoare; într-adevăr, ea împrumută lumină și inteligență de la Stăpânul Lăuntric, care este *Atman* (Sinele), iluminat prin sine însuși. Așa cum o bucată de fier se mișcă atunci când este apropiată de un magnet, tot astfel se mișcă și mintea în fața Supremului Legiuitor. Ea joacă, gândește, simte și imaginează înaintea Prezenței Divine așa cum un prim-ministru lucrează și își înfăptuiește acțiunile înaintea regelui său. Mintea strălucește datorită veșmintelor pe care le împrumută încontinuu. Din această cauză, mulți sunt tentați să o considere ca fiind *chaitanya* (conștiința pură): dar cum ar putea mintea, care se cufundă aproape tot timpul în întunericul ignoranței și al iluziei, care se schimbă clipă după clipă, care își datorează lui *mahat* (mintea cosmică) atât viața cât și moartea (dizolvarea) în *Prakriti* (Natura, Principiul non-inteligent), să fie

asemănată cu această Conștiință Pură, Imuabilă și Eternă a Sinelui?

Gândurile sunt nenumărate și în continuă schimbare. Dacă acum se manifestă gânduri bune, cel mai adesea, după câteva minute, apar gândurile vicioase. Acum știm că mintea este foarte nestatornică și schimbătoare; de aceea, ea nu poate fi *Atman* (Sinele) cel neschimbător sau *kutastha-nirvikalpa-brahman* (Absolutul perfect nemișcat, lipsit de orice modificări sau calități).

Jada și *chaitanya*

Mintea, *buddhi* (intelectul), *indriya*-surile (organele de simț) și toate celelalte obiecte și aspecte din Manifestare reprezintă *jada*. Acel lucru care nu are nici o conștiință despre el însuși și nici despre celelalte lucruri din exterior se numește *jada*. Numai *Brahman* (Realitatea Absolută) este *chaitanya-vastu* (Substanța Infinită, însăși Conștiința Pură). *Chaitanya* (Conștiința Pură) sau *cit*, sau *chetana*, după cum mai este ea numită, este în același timp *svayamprakasha* (luminoasă prin sine însăși) și *sarvaprakasha* (care ilumineză totul). Această Conștiință Infinită, Pură și Nepieritoare luminează mintea, *buddhi* (intelectul) și *indriya*-surile (organele de simț) din interior, iar în exterior: Soarele, Luna, stelele, lumina, focul, etc.

Brahman este *chaitanya*

Cine observă dacă Soarele strălucește cu putere sau dacă este ascuns de nori? Fără îndoială, ochii noștri. Cine observă defectele din interiorul ochiului și ne face să le sesizăm dacă, de exemplu, avem cataractă sau miopie? Desigur, *buddhi* (intelectul). Cine constată însă defectele de raționament care pot apare în *buddhi* (intelect), dacă în el există confuzie sau claritate? Acest observator este *Aham* (eu-l divin și infinit). Acest *Aham* este *kutashtha* (nemișcat), sau *Atman* (Sinele), sau *Brahman* (Realitatea Absolută), luminatorul a orice.

Cine ne pune la dispoziție lumina în timpul viselor noastre minunate? Acolo nu există lumină, iar mintea nu luminează prin sine însăși, căci ea este *jada*. În timpul viselor, *Brahman* (Realitatea Absolută) este Cel care luminează obiectele și ființele care ne apar.

Presupuneți că în noapte apare deodată o lumină scânteietoare. Vă aflați la o oarecare distanță de ea și, datorită faptului că între voi și lumină există ceva care împiedică vizualizarea acestei lumini, ca un zid gros, nu puteți vedea deocamdată lumina însăși. Cu toate acestea, puteți observa clar obiectele care sunt luminate de acea lumină formidabilă. Așadar, chiar dacă nu puteți observa direct această lumină, puteți să trageți concluzia în mod clar și fără greș că ea există, datorită acțiunii ei asupra obiectelor din jur. Tot astfel, trebuie să existe un luminător care să se manifeste prin el însuși, în spatele acestei Naturi. Acesta este Lumina Luminilor,

adhisthana (suportul) pentru această lume iluzorie.

Dacă vă veţi aşeza într-un loc retras, calmându-vă mintea şi veţi realiza faptul că voi gândiţi doar în virtutea acestei singure Vieţi Imuabile şi că mintea, animată de către această Viaţă în procesul de gândire reprezintă doar o mică parte a Întregului reprezentat de Dumnezeu, veţi trage fără îndoială concluzia că mintea voastră se află în afara Existenţei Pure, precum o entitate separată; rezultatul direct va fi acela că mintea, împreună cu toate celelate corpuri ale fiinţei, începând cu cel fizic, vor dispare — la nivelul înţelegerii voastre conştiente — singurul lucru care va mai rămâne fiind doar Fiinţa, Existenţa, ce nu poate fi explicată prin cuvinte.

Brahman este *sakshi*

Raga (atracţia), *dvesha* (repulsia), plăcerea şi durerea, *kartritva* (acţiunile intermediare), *bhoktritva* (admirator şi căutător al plăcerilor), reprezintă câteva din principalele *dharma*-suri (caracteristici) ale minţii. *Atman* (Sinele) însă, este *sakshi* (cel care percepe) şi *asanga* (neinfluenţabil) precum un cristal care, deşi vopsit în şapte culori, rămâne totuşi neafectat şi neatins de el; tot astfel şi *Atman* (Sinele) rămâne neafectat de acţiunile minţii.

Însăşi ideea de creaţie sugerează că trebuie să existe un Creator. Însăşi ideea de materie sugerează că trebuie să existe un Spirit. Însăşi ideea de fenomen schimbător sugerează că trebuie să existe o stare şi o sursă lipsită de orice modificare. Chiar ideea unei minţi schimbătoare şi fluctuante sugerează că trebuie să existe un *sakshi* (martor) şi un observator (*niyamaka*) al minţii. *Kutashtha Brahman* este acela care înţelege perfect clar şi detaşat orice se manifestă şi reprezintă, din acest punct de vedere, martorul tăcut al unui *jiva* (suflet individual) şi al activităţilor lui.

Voi sunteţi capabili să observaţi doar obiectele înconjurătoare; însă martorul tăcut (*sakshi*), sau *Kutashtha Brahman* (Realitatea Absolută lipsită de orice schimbare) observă în ansamblul ei întreaga minte, cu toate modificările şi fluctuaţiile ei, cu gândurile, intenţiile şi imaginaţia debordantă de care dă dovadă; el vede, de asemenea, orice suflet individual (*jivatma*), ce reprezintă o scânteie a conştiinţei Sale imuabile reflectată în Manifestare, cât şi variatele obiecte şi fenomene ale Macrocosmosului infinit.

Brahman este *akhanda*

Timpul, spaţiul şi *vastu* (substanţa) reprezintă cele trei categorii ale minţii. Fiecare obiect deţine trei feluri de limitări (*paricceda*). Citricele, de exemplu, cresc doar într-un anumit anotimp şi numai în anumite locuri. Ca atare, putem spune că o portocală se caracterizează, printre altele, prin *đesa-kala-paricceda* (limitare în

spaţiu şi timp. În plus, în cazul ei putem vorbi şi de *vastu-paricceda* (limitare la nivel de substanţă). De aceea, nu veţi putea găsi niciodată portocale într-un copac care face mere. Însă existenţa lui *Brahman* (Realitatea Absolută) sau a lui SAT-CHID-ANANDA (Existenţa, Conştiinţa şi Fericirea Absolută) este liberă de aceste trei feluri de *paricceda* (limitări), pentru că El este Etern, Infinit şi Suport (*adhisthana*) pentru toate substanţele din Creaţie.

În general un om diferă de un altul. De pildă, un englez este altfel decât un hindus. Copacul este altfel decât piatra. În acelaşi timp, în acelaşi copac există diferenţe între fructe, flori şi frunze, aşa cum există diferenţe şi între palmele, braţele şi picioarele aceluiaşi om. Însă *Brahman* (Realitatea Absolută) nu se confruntă cu nici una dintre aceste trei feluri de diferenţieri (*bheda*). Acest lucru este simplu de explicat; într-adevăr, nu poate exista un alt *Brahman* (o altă Realitate Absolută), pentru că Infinitul este Unul singur. Pe de altă parte, lumea a apărut din *Brahman* (Absolut), fiind în ea însăşi iluzorie. Ca atare, ea nu-l poate defini pe *Brahman* (Dumnezeu) în esenţa lui absolută. Lumea este însuşi *Brahman* (Dumnezeu). Tripletul SAT-CHIT-ANANDA (Existenţa, Conştiinţa şi Fericirea Absolută) nu reprezintă trei entităţi sau aspecte distincte, ci ele constituie un tot unitar. Ceea ce le diferenţiază aici, în lumea noastră, este doar denumirea (diferenţa de sunet). Astfel, putem spune fără a greşi că *sat* (existenţa pură) înseamnă *cit* (conştiinţa pură), că *cit* (conştiinţa pură) înseamnă *sat* (existenţa pură) şi că *cit* (conştiinţa pură) reprezintă *ananda* (fericirea infinită). Astfel, descoperim că în *Brahman* nu există diferenţe. *Bheda* înseamnă o creaţie mentală produsă de spaţiu, mărime, etc.

Dacă ceva anume este sau devine liber de cele trei feluri de *paricceda* (limitări) ale spaţiului (*desa*), timpului (*kala*) şi substanţei (*vastu*), precum şi de cele trei tipuri de *bheda* (diferenţieri, creaţii mentale) descrise mai sus, atunci acel ceva se numeşte *akhanda*. Caracteristica (*lakshana*) principală a lui *Brahman* (Realitatea Absolută) este tocmai faptul că în El nu există diferenţieri. El este *akhanda* (fără părţi, întreg).

"Cine sunt eu?"

Moksha (Eliberarea finală) din ciclul transmigraţiilor (*samsara*) în Manifestare se obţine prin *jnana* (cunoaşterea naturii adevărate a Sinelui, sau Dumnezeu). *Jnana* (cunoaşterea absolută) se obţine prin *vichara* (introspecţie) asupra fundamentalei întrebări: "Cine sunt eu?" sau prin meditaţia şi înţelegerea profundă a semnificaţiei următoarei afirmaţii (*mahavakya*) prezentă în *Upanishade* (scrieri sacre hinduse): "TAT TVAM ASI — Acela eşti tu". Întrebarea "Cine sunt eu?" şi înţelegerea lui "TAT TVAM ASI — Tu eşti Acela" reprezintă unul şi acelaşi lucru.

Brahma jnana (cunoaşterea lui *Brahman* — Realitatea Absolută), care se

obţine printr-o adâncă şi continuă introspecţie în profunzimile fiinţei noastre, pentru a putea înţelege dicolo de orice dubiu adevărata natură a Eu-lui divin care ne defineşte, reprezintă focul nimicitor ce duce la anihilarea vieţii. Acest tip de cunoaştere absolută mai poartă denumirea de *jnanagni* (focul cunoaşterii) la care se face referire în *Bhagavad-Gita* (IV,37): "Focul Cunoaşterii face din toate faptele (şi din eu-l fals) cenuşă." Atunci când în minte răsare un gând, oricare ar fi el, puneţi-vă imediat următoarea întrebare: "De ce a apărut acest *vritti* (modificare a minţii)?", "Cu cine are el legătură?", "Cine sunt eu de fapt?". În cele din urmă, toate gândurile vor pieri şi toate activităţile mentale vor înceta de la sine. Mintea se va interioriza, se va întoarce spre înlăuntrul fiinţei şi îşi va găsi odihna în *Atman* (Sinele). Pe scurt, aceasta reprezintă *sadhana* vedantică (antrenamentul spritual în *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii)). Cel care vrea să devină un adevărat erou nemuritor va trebui să persevereze neabătut în această practică, oricare ar fi gândul rătăcitor ce îi răsare în minte. Singur gândul "Cine sunt eu?" va distruge orice alte gânduri de natură exterioară. Toate aceste gânduri vor muri de la sine; ego-ul se va risipi, iar echilibrul care astfel se va instaura în fiinţa voastră va reprezenta însăşi *chevala asti* (existenţa pură). El va fi liber de orice nume şi forme exterioare, va fi lipsit de orice activitate sau suferinţă mondenă, se va situa în afara oricărei atingeri a *vasana*-surilor (dorinţe latente subtile), va fi liber de orice acţiune şi, în acelaşi timp, va lua parte la ele în mod perfect detaşat; el va fi un întreg indivizibil, lipsit de părţi componente. Acesta este *Atman* (Sinele esenţă) şi el trebuie cunoscut.

Sakshi bhava

Cel care vă determină interesul către obiectele exterioare este *vritti*-ul (modificarea minţii). Fenomenul este simplu: fiinţa voastră se identifică cu acest *vritti* (modificare a minţii) şi, prin intermediul lui, cu obiectul respectiv. Acesta este tot secretul. Pentru ca lucrurile să nu se mai întâmple astfel, căutaţi să rămâneţi în mod detaşat un adevărat *sakshi* (martor tăcut al activităţilor minţii). În acest fel veţi scăpa de orice sclavie faţă de activităţile minţii. Rămâneţi doar un observator al activităţilor minţii, dar nu vă implicaţi în ele.

Atunci când vedeţi un om care suferă de apendicită, voi nu simţiţi nici o durere. Însă atunci când voi înşivă vă confruntaţi cu această durere, ţipaţi cât de tare puteţi. De ce? Din cauza egoismului (*ahamkara*) vă identificaţi cu corpul vostru fizic. Dacă, de pildă, *ahamkara* (egoismul) va fi eliminat, nici voi nu veţi simţi vreo durere. Această absenţă a lui *ahamkara* (egoismului) poate surveni numai atunci când veţi deveni "imi ersonal", când veţi fi un adevărat *sakshi* (martor tăcut) şi când veţi ajunge să vă identificaţi voi înşivă cu *Brahman* (Realitatea Absolută).

"Nu sunt nici *prana* (forţa vitală, curenţii vieţii), nici simţurile, sunt cu totul altceva. Pentru toate acestea şi pentru acţiunile lor, eu sunt doar un *sakshi* (martor

tăcut). În esenţa naturii mele sunt SAT-CHIT-ANANDA (Existenţă, Cunoaştere şi Fericire Absolută)." Acest mod de a raţiona este suficient pentru meditaţia *nirguna* (fără atribute) din filozofia *Vedanta*. Mintea se va eleva tot mai mult şi va urca către cele mai înalte piscuri ale gloriei divine.

Dacă puterea voastră de discriminare şi determinare (*nishchaya*) este mare, astfel încât să puteţi să înţelegeţi şi să aplicaţi adevărul formulei exprimate mai sus, atunci veţi putea spune că vă confruntaţi cu *paroksha jnana* (cunoaşterea indirectă a lui *Brahman* (Realitatea Absolută)). Numai atunci când veţi deţine cu adevărat *anubhava* (realizarea spirituală plenară) prin meditaţie profundă, veţi putea spune că aţi dobândit *aparoksha jnana* (cunoaşterea directă a lui *Brahman* — Realitatea Absolută).

Dacă veţi putea trece dincolo de conştiinţa corpului fizic, dacă veţi putea abandona ideea de corp şi dacă veţi putea face astfel încât mintea să se odihnească în *Atman* (Sinele) atunci, fără nici o îndoială, veţi deveni plini de *sukha* (fericire), *shanti* (pace) şi *mukti* (libertate).

Mintea deţine, în potenţialitate, o mare forţă de a privi în propriile sale adâncimi. Yoghinul care practică *Raja yoga* (yoga regală) îşi dezvoltă cu precădere această putere; cultivarea acestei facultăţi este ajutată şi de practica introspecţiei. Începând chiar de astăzi, luaţi hotărârea fermă de a rămâne singuri într-o cameră liniştită, aflată în semiobscuritate. Staţi confortabil, închideţi ochii şi începeţi să urmăriţi cu atenţie procesul mental. Fiţi răbdători, urmăriţi să nu vă identificaţi voi înşivă cu mintea. Rămâneţi doar *sakshi* (martori tăcuţi) la spectacolul pe care ea vi-l oferă. În acest fel veţi reuşi să vă separaţi cu totul de fluctuaţiile minţii. Aceasta este calea sigură pentru a reuşi să percepeţi în mod direct, fără a vă identifica cu ele, diferitele stări mentale.

Soham-dhyana

Efortul de a ţine mereu mintea concentrată asupra lui *Atman* (Sinele) sau *Brahman* (Realitatea Absolută) se numeşte *atma-vichara*.

Sadhana (practica spirituală) va trebui continuată fără încetare până când veţi putea dobândi, dincolo de orice cuvinte sau expresii, adevărata înţelegerea a Realităţii Absolute, sau *jnana* (Cunoaşterea Absolută). Nu trebuie să vă opriţi nici o clipă de la gândul îndreptat spre *Brahman* (Dumnezeu) ci, dimpotrivă, trebuie să vă străduiţi neîncetat să deveniţi un *nididhyasana-parayana* (acela al cărui exclusiv refugiu îl constituie meditaţia asupra Sinelui esenţă — *Atman*). Numai atunci va deveni posibilă dobândirea lui *atma jnana* (cunoaşterea Adevărului Absolut).

Eu-l fals şi efemer, precum şi influenţele personalităţii iluzorii (*jiva bhavana*) vor trebui anihilate prin rostirea plină de aspiraţie şi credinţă lăuntrică a lui: "AHAM BRAHMA ASMI — Eu sunt *Brahman*".

Învelişul personalităţii este creat de ceea ce noi numim *viyavahara buddhi* (mintea gregară, obişnuită). Ea va trebui distrusă şi eliminată prin intermediul lui *shuddha buddhi* (raţiunea pură).

Deşi percepeţi corpul vostru fizic şi lumea ce vă înconjoară, toate acestea nu există cu adevărat. Trebuie să vă gândiţi în mod constant că voi sunteţi *Atman* (Sinele), cel atotcuprinzător (*cidakasha*). Chiar şi atunci când vă aflaţi în preajma unei puşti gata să-şi slobozească glonţul spre voi repetaţi: "SOHAM, SOHAM" (Eu sunt El); "AHAM BRAHMA ASMI" (Eu sunt *Brahman* — Realitatea Absolută). Fiţi neabătuţi în credinţa voastră. Frica apare doar atât timp cât vă identificaţi cu acest corp fizic muritor. Dacă însă vă veţi identifica cu *Atman* cel infinit, nemuritor, frica vă va părăsi brusc. Acest sentiment lamentabil, frica, este apanajul exclusiv al celor ignoranţi (*ajnani*).

Prin efort neîncetat trebuie să ajungeţi în centrul propriei voastre fiinţe. Rămâneţi şi odihniţi-vă în eternitate în acest centru, care reprezintă echilibrul perfect a tot ceea ce există. El reprezintă *Atman* (Sinele) sau *Brahman* (Realitatea Absolută) sau Singurul Adevăr care străluceşte în inima voastră, în eternitate. În acest centru imuabil al fiinţei voastre, nici necazurile, nici tribulaţiile de orice fel, nici pierderile şi nici dezamăgirile, nici mâhnirea şi nici tristeţea nu vă vor mai putea afecta şi scoate din acest echilibru.

Cei care se identifică şi se hrănesc direct de la Sursa Infinită, care este *Atman* (Sinele), vor avea mereu o minte perfect echilibrată şi stabilă. Nimic din ceea ce se manifestă în jur nu-i va mai putea răni vreodată. Ei vor rămâne mereu fericiţi datorită faptului că trăiesc mereu în *Atman* (Sine). Deşi Mansur şi Shams Tabriez, cei doi mari înţelepţi sufişti, au fost jupuiţi de vii, totuşi ei nu au manifestat deloc nici un fel de durere. În timpul supliciului, amândoi au exprimat simplu următoarea afirmaţie: "*Analhak*" (Eu sunt El). Fiecare picătură de sânge care a curs, fiecare atom din corpul lor spunea de asemenea: "*Analhak*" (Eu sunt El). În tot acel timp, cei doi înţelepţi îşi cufundaseră conştiinţa în fericirea deplină a lui *Atman* (Sinele). Meditaţi îndelung asupra acestei întâmplări. Cei doi sufişti au fost adevăraţi *jnanini* (înţelepţi). Astfel, în final, ei au demonstrat adevărata putere şi cunoaştere a lui *Atman* (Sinele).

O barcă mică de pescuit este relativ zbuciumată chiar şi atunci când valurile sunt mici, însă o ambarcaţiune mare, cu aburi, rămâne nezdruncinată chiar şi atunci când valurile o lovesc cu putere din toate părţile. Tot astfel, un om obişnuit, cu o minte nestatornică şi zbuciumată este frământat şi împins încolo şi încoace chiar şi de valurile mici ale lui *raga-dvesha* (atracţiei-repulsiei), în timp ce un sfânt, sau un *jivanmukta* (eliberat în viaţă), având o minte perfect calmă şi echilibrată, rămâne în lume absolut ferm fără a fi câtuşi de puţin afectat sau tulburat de către valurile furtunii provocate de necazuri, tribulaţii, conflicte, mizerii, etc. El se odihneşte continuu în calmul şi nemişcarea perpetuă a Sinelui Absolut.

De fiecare dată când veţi fi îngrijoraţi sau deznădăjduiţi, sau când aveţi

dureri fizice mari, gândiţi-vă că, în fapt, voi sunteţi Sinele, cel plin de *ananda* (fericire); retrageţi-vă mintea de la obiectele sau gândurile lumeşti şi concentraţi-vă asupra lui *Atman* (Sinele). Rămâneţi singuri într-o cameră liniştită şi rostiţi către voi înşivă: "Eu sunt *Atman* (Sinele), Cel plin de fericire. Aşadar, cum ar putea exista aici durerea? Durerea aparţine doar minţii; ea este o creaţie mentală. Eu însumi mă aflu deasupra minţii. *Atman* (Sinele) este un ocean de beatitudine infinită. El este o sursă infinită de *ananda* (fericire spirituală), putere şi cunoaştere. Simt cu toată fiinţa mea că sunt *shuddha chaitanya* (conştiinţa pură şi atotcuprinzătoare) care se află în spatele tuturor acestor nume şi forme şi, deci, în spatele minţii. Eu sunt *Atman* (Sinele) şi sunt plin de fericirea infinită a Divinului." Printr-o astfel de practică perseverentă veţi fi cuprinşi treptat de o bucurie imensă şi de o putere şi exuberanţă nebănuite.

Nu lăsaţi să se manifeste în voi nici un gând rău, imperfect, despre micime sau inferioritate. Chiar şi dacă nu veţi avea nimic de mâncat, nimic de îmbrăcat, chiar dacă suferiţi de o boală teribilă şi incurabilă, rămâneţi ferm stabiliţi în ideea: "Eu sunt Dumnezeu, sunt perfect, posed toate calităţile şi virtuţile acestei lumi infinite. Sunt plin de sănătate, sunt plin de fericire." Aceasta va trebui să fie perpetua voastră atitudine mentală. Trebuie să reţineţi faptul deosebit de important că tot ceea ce obişnuiţi şi gândiţi în mod constant va pregăti o formă în care procesele vieţii de zi cu zi se vor oglindi mereu.

"Eu sunt acel *Atman* (Sine) sau *Brahman* (Realitate Absolută) care este *eka* (unul), *cidakasha* (conştiinţa atotcuprinzătoare), *akhanda* (fără părţi, indivizibil), sinele tuturor fiinţelor." Depuneţi toate eforturile pentru a înţelege şi pentru a vă stabili definitiv în această atitudine mentală. Atunci şi numai atunci, *chanchalata* (zbuciumul minţii) se va risipi cu desăvârşire, iar voi veţi obţine fericirea eternă, devenind astfel un *jivanmukta* (eliberat în viaţă). În această privinţă nu există nici cea mai mică urmă de îndoială.

Închipuiţi-vă faptul că în fiinţa voastră cuprindeţi întreaga lume, fizică şi subtilă, ce face parte din propria voastră *svarupa* (natura esenţială). În acest fel, ideile de exteriorizare şi separatismele de tot felul care zbuciumau mintea până atunci vor dispărea complet. În afara voastră nu există nimic altceva. În afara lui *Brahman* (Realitatea Absolută) nu există absolut nimic.

Apavada-yukti din *Vedanta*

Elefantul jucărie realizat din lemn ascunde, în fapt, realitatea Lemnului, atunci când voi doriţi să consideraţi jucăria drept un elefant în miniatură. Tot astfel, numele şi formele existente tăinuiesc, ascund realitatea lui *Brahman* (Dumnezeu) din spatele lor. Este fundamental să scăpaţi de *bhranti* (iluzia) din minte, înrădăcinată acolo din timpuri imemoriale (*anadikala*). Elefantul în miniatură este din lemn,

nefiind un elefant adevărat. Tot astfel, acesta este *Brahman* (Realitatea Absolută) şi nu lumea pe care o vedem noi în exterior. Acesta este *Atman* (Sinele) şi nu corpul, cu care noi în mod obişnuit ne identificăm. În filozofia *Vedanta* acest tip de observaţii este numit *apavada-yukti* (însuşirea şi înţelegerea negaţiilor logice). Dobândiţi echilibrul ferm ce rezultă după îndepărtarea noţiunilor false, de exemplu aceea a elefantului, a lumii, a corpului, etc.

Dualitatea reprezintă însăşi natura minţii. De aceea, ea nu poate gândi niciodată în termeni de unicitate. Mintea va trebui totuşi să fie antrenată să gândească astfel, adică în termenii unităţii, prin intermediul lui *citta shuddhi* (puritatea minţii) şi a unei *sadhana* (antrenament spiritual) perseverente.

Lutul rămâne singura realitate de-a lungul celor trei perioade ale timpului în ceea ce priveşte cana, vasul, ulciorul, etc., pe care el le alcătuieşte, acestea nefiind altceva decât nişte nume şi forme efemere. "Numai lutul reprezintă realitatea. Modificările lui, cum ar fi: vasul, cana, sunt doar ornamente." (*Chandogya Upanishad*). În mod similar, *Brahman* (Realitatea Absolută) sau *Atman* (Sinele) reprezintă singurul lucru real, *vastu* (substanţa) eternă care nu are nici început, nici sfârşit şi care nu se schimbă niciodată. Modificările de orice tip, corpul, mintea, *indriya*-surile (organele de simţ) şi lumea, toate acestea sunt absolut false. Ele nu reprezintă altceva decât simple nume şi forme. Observaţi lutul în toate vasele de pe acest pământ. Tot astfel, sesizaţi-l pe *Atman* (Sinele) în toată această Manifestare infinită (*atma-drishti*).

Vacile diferă între ele prin culoare şi printr-o întreagă altă serie de particularităţi, însă laptele dat de ele este acelaşi. Omul, cel puţin ca formă, neluând în consideraţie obiceiurile şi manierele sale, precum şi felul de a se îmbrăca sau a mânca, este la fel peste tot. Limbile vorbite sunt diferite, după zona şi clima ţării respective, dar ideile exprimate în spatele acestor cuvinte din limbi diferite sunt aceleaşi. Pasiunile şi sentimentele omului sunt aceleaşi oriunde pe pământ. Aceste exemple evidenţiază prezenţa unei unităţi dincolo de toate aceste diferenţieri şi varietăţi, dincolo de toate dualităţile şi multiplicităţile în Manifestare. În somn, de pildă, există o singură esenţă, sau o singură *rasa*. Toţi oamenii simt la fel. În mod similar, în spatele tuturor obiectelor din Manifestare există o singură substanţă omogenă. Aceasta este *Atman* (Sinele), este *Brahman* (Realitatea Absolută), este Sinele vostru Real.

Iată un craniu de om alcătuit doar din zahăr. El are trăsături, linii, forme exterioare, riduri, ochi şi toate celelalte precum un cap de om adevărat, dar în minte voi aveţi sentimentul (*bhava*) interior că el este fabricat doar din zahăr. Tot astfel, deşi în jurul vostru vedeţi diferitele obiecte ale universului în manifestare, trebuie să deţineţi acea *bhava* şi *nishchaya* (determinare) a faptului că la baza lor se află *Atman* (Sinele), că el este realitatea şi esenţa tuturor lucrurilor.

De ce priviţi la frunzele, ramurile şi fructele unui portocal? Uitaţi-vă spre sursa lui, care este sămânţa. Orice stofă este iniţial alcătuită din bumbac. Aşadar,

consideraţi stofa ca fiind doar bumbac. La fel, trebuie să consideraţi întreaga lume ca fiind *Atman* (Sinele) sau *Brahman* (Realitatea Absolută).

Ideal este ca atunci când vedeţi o persoană sau un obiect să fiţi capabil să-l înţelegeţi şi să-l sesizaţi ca fiind însuşi *Atman* (Sinele) sau *Narayana* (Dumnezeu). Astfel, printr-o practică neîncetată, existenţa noţiunilor de *nama-rupa* (nume-formă) se va risipi. Atunci *Atman* (Sinele) va străluci în toată splendoarea sa. Întreaga lume iluzorie va dispare din mintea voastră. Dobândirea acestui nivel de conştiinţă va necesita însă un timp îndelungat de practică şi eforturi susţinute. În cele din urmă, străduinţele voastre vor fi încununate de succes, căci veţi putea să-l vedeţi şi să-l simţiţi pe Dumnezeu oriunde în jurul vostru. În timpul practicii, vechile *samskara*-suri (impresii din subconştient) vor începe să se manifeste şi vor încerca să vă împiedice în eforturile depuse. Este bine să fiţi avertizaţi încă de pe acum că ele reprezintă adevăraţii voştri duşmani. Luptaţi deci cu înverşunare împotriva lor. Aceasta este practica cunoscută sub numele de *samyag jnana*. Succesul în această luptă se va concretiza în dobândirea lui *samyag darshana* (dobândirea viziunii neumbrite) a lui *Atman*. Atunci, tot ceea ce vă înconjoară va fi perceput într-un mod aparte, luminos, doar prin intermediul lui (al Sinelui). Gândiţi şi simţiţi în fiecare clipă că toate acţiunile şi gândurile voastre sunt *atma puja* (provin din sine). Atunci, ideea de inferioritate şi slugărnicie vă va părăsi, întrucât veţi percepe Sinele sau pe Dumnezeu pretutindeni în jurul vostru.

Manifestarea lui *jnana*

Aşa cum ştiţi că, după ce portocalii înfloresc le veţi putea mânca fructele, tot astfel veţi putea şti că veţi putea căpăta *abheda jnana* (conştiinţa identităţii Sinelui esenţă individual cu Sinele Suprem) atunci când floarea păcii supreme, *shanti*, va înflori în mintea voastră.

Aşa cum cele şase gusturi — dulce, sărat, amar, iute, acru, astringent — vor fi cu adevărat simţite şi savurate numai atunci când *shakti*-surile (energiile) respectivelor gusturi vor fi în contact direct, tot astfel şi Cel Atotputernic şi Atotcuprinzător (*Brahman*) va apare când tot ceea ce ţine de credinţă: bunătatea, calmul, seninătatea firii, viziunea egală asupra a tot ceea ce ne înconjoară, etc., vor fi combinate cu *shanti* (calmul şi pacea minţii).

Shanti (pacea minţii) este de două feluri: 1) *sadharana shanti* (calmul obişnuit al minţii) şi 2) *parama shanti* (pacea supremă a minţii). Calmul obişnuit al minţii survine atunci când *vritti*-surile (modificările minţii) sunt bine controlate, iar *vikshepa* (zbuciumul minţii) este pe deplin înlăturată. *Parama shanti* (pacea supremă a minţii) se manifestă doar atunci când veţi dobândi *jnana* (cunoaşterea supremă).

Descrierea stării de *jnana*

Starea de *jnana* (cunoaşterea absolută, spirituală) este o stare foarte dificil de înţeles. Ea reprezintă acea conştiinţă extrem de elevată în care toate *tattva*-surile (principiile) din manifestare se resorb în Unitatea Primordială şi doar *cidakasha* (conştiinţa atotcuprinzătoare) — precum un ocean vast şi infinit de "*vyoma*" sau "spaţiu eteric" — străluceşte orbitor prin ea însăşi. Această stare constituie cunoaşterea pură care transcende cu mult plăcerile unor privelişti şi frumuseţi obişnuite. Frumuseţile parcurilor, râurilor, lacurilor, munţilor înzăpeziţi, a pădurilor verzi, etc., toate acestea sunt creaţii ale iluziei (*maya*) în Manifestare. Ea ne învăluie înţelegerea şi ne împiedică experienţa infinitei frumuseţi (*sahaja*) naturală a lui *Atman* (Sinele). Cântul melodios al păsărilor este de asemenea o creaţie a lui *maya* (iluzia). Această iluzie şi amăgire universală ne împiedică să ascultăm *nada* (sunetele subtile sublime) şi, în general, tot ceea ce este direct legat cu natura imuabilă a Sinelui. Această stare de *nirvana* (de vid beatific, de eliberare finală), care transcende toate celelalte naturi efemere, reprezintă însăşi starea de *jnana* (cunoaşterea absolută).

Jnana-mauna este starea în care mintea rămâne perpetuu cufundată în *Atman* (Sinele) sau *Brahman* (Realitatea Absolută), adică în natura ei esenţială (*svarupa*). Într-o astfel de stare nu există nici cea mai mică manifestare a **eu**-lui fals şi efemer. Întrucât atunci nu se manifestă nici o altă activitate mentală şi nici cel care să o creeze, toată *karma* (acţiunile determinate de legea cauzei şi a efectului) va fi arsă în *jnanagni* (focul cunoaşterii). În starea de *jnana* (atunci când este dobândită cunoaşterea absolută), *jiva* (sufletul individual) simte că el este cu totul diferit de cele cinci *kosha*-suri (învelişuri, corpuri ale fiinţei sale) deoarece atunci el se identifică perfect cu *Atman* (Sinele).

În starea de *jnana* (care reprezintă însăşi Divinul) nu există nici est, nici vest, nici jos şi nici sus, nici creştere, nici descreştere, nici viaţă, nici moarte, nici conştiinţă în stare de veghe şi nici cea în stare de vis, nici vorbire, nici citire, nici gândire şi nici cunoaştere, nici lumină şi nici întuneric. Cei trei — actorul (*karta*), acţiunea (*karma*) şi instrumentul acţiunii (*karana*) — vor străluci ca unul singur, ca un tot unitar în Sine e atotcuprinzător! Aceasta este o stare magnifică, dincolo de orice posibilitate de exprimare. Ea este extraordinară, minunată, de neînchipuit! Cuvintele nu-şi au nici rostul şi nici sensul.

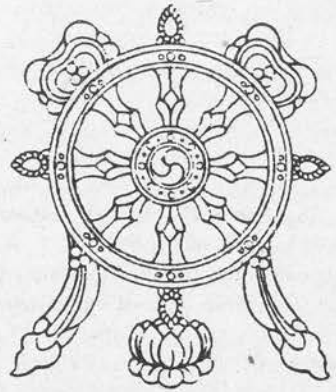
Şedeam în *padmasana* (postura lotusului) şi meditam asupra lui *Atman* (Sinele). Uitasem de mine şi de tot ceea ce mă înconjura. Deodată, am perceput ceva cu care nu mă mai confruntasem până atunci. Am auzit un sunet subtil (*nada*) pe care, de asemenea, nu-l mai auzisem nicicând înainte. Era o senzaţie şi o cunoaştere care mă eliberau de orice fel de ataşament. În mod evident, era experienţa unei cunoaşteri cu totul nouă pentru mine. Gândul îndreptat spre *Atman*

(Sinele) a mai continuat să se manifeste câtva timp, până m-am cufundat în totalitate în oceanul unei fericiri pure şi infinite. În acelaşi timp, percepeam acel ocean infinit ca un vid plin de Lumină şi de Cunoaştere, iar fericirea infinită, liberă de orice condiţionări umplea întreagă acea experienţă exprimabilă doar prin paradoxuri.

Când Sinele este astfel cunoscut şi realizat el nu mai poate fi uitat niciodată. Impresia profundă a recunoaşterii Sinelui, dacă a fost experimentată cu adevărat măcar o singură dată, rămâne definitiv în conştiinţa subiectului.

Mukti

Când vorbim despre *mukti* (eliberarea finală) ne referim în special la minte şi la *Prakriti* (Natura, principiul non-inteligent). Termenul de *mukti* nu este însă valabil şi pentru un *jiva* (suflet individual). *Jiva* (sufletul individual) este deja *Brahman* (realitatea Absolută), este perfect liber în eternitate şi identic cu Spiritul Suprem. Atunci când apa se evaporă, dispare şi reflectarea Soarelui în ea. Tot astfel, când lacul minţii se va evapora prin eliminarea tuturor *sankalpa*-surilor (gândurilor) şi *vasana*-surilor (dorinţă latente subtile), atunci şi reflectarea inteligenţei în lacul minţii va pieri, anihilând prin aceasta trăsăturile personalităţii sufletului individual şi **eu**-l lui efemer şi iluzoriu.



CAPITOLUL 38

MINTEA UNUI JIVANMUKTA

"Odată cu dispariţia ataşamentului faţă de corp şi cu realizarea Sinelui Suprem, oricare ar fi obiectul spre care se îndreaptă mintea persoanei respective, aceasta va intra în starea de *samadhi* (starea supraconştientă în care este experimentat Absolutul)."

Amana este un termen sanskrit care înseamnă "fără minte". *Amanaskata* este deci condiţia ca mintea să nu existe, definind lipsa minţii. Acest lucru îl veţi observa la un *jivanmukta* (eliberat în viaţă) şi la ceilaţi înţelepţi care au realizat eliberarea finală.

Sattva reziduală

Jivanmukta desemnează acea persoană care a reuşit să se elibereze de ciclul naşterilor şi al morţilor succesive în manifestare, în timpul vieţii sale pe pământ. Chiar şi în cazul unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă), deşi mintea instinctivă, împreună cu dorinţele josnice şi impure sunt anihilate şi distruse, mintea superioară, *sattva*-ică, pură, spirituală, nu piere. Aşa cum florile şi fructele unui copac sunt latente în sămânţa acestuia, tot astfel în inima subiectului mai rămâne calitatea de *sattva* (puritate, luminozitate) ce reprezintă însăşi cauza inteligenţei şi înţelepciunii lui. Dacă, prin urmare, veţi spune că mintea unui astfel de om va fi complet anihilată îndată ce el va atinge *jnana* (cunoaşterea absolută), înseamnă că starea de *jivanmukta* (eliberat în viaţă) nu mai este posibilă căci, obiectiv vorbind, cum ar putea el să se mai ocupe de *vyavahara* (problemele sociale, lumeşti), fără existenţa unui instrument de care să se slujească în acest plan, adică mintea. Un *jnanin* (înţelept) se identifică el însuşi cu atotcuprinzătorul *Brahman* (Realitatea Absolută) folosindu-şi mintea şi corpul ca instrumente ale Lui, pentru îndeplinirea tuturor activităţilor lumeşti; un *ajnani* (cel lipsit de cunoaştere, cel ignorant) însă, se identifică cu corpul său. Sunt numeroase cazuri în care cei care au dobândit eliberarea finală în această viaţă pe pământ, cum ar fi marele rege Janaka, îşi utilizează mintea şi corpul pentru a-şi săvârşi misiunea de ajutor şi impulsionare spirituală a umanităţii.

Sri Rama şi *Sri Krishna* aveau conştiinţa mereu focalizată asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută) chiar şi atunci când îşi conduceau regatele. Astfel de spirite încarnate pe pământ au avut întotdeauna conştiinţa faptului că natura lor esenţială este SAT-CHIT-ANANDA (Existenţa, Cunoaşterea şi Fericirea Absolută),

deşi ei îşi asumau forme umane în această manifestare. Pentru îndeplinirea diferitelor lor activităţi, *jivanmukta*-şii (eliberaţii în viaţă) îşi utilizează mintea şi corpul lor întocmai ca pe nişte instrumente.

Existenţa empirică şi existenţa-Realitate

Chiar şi această lume nu dispare totuşi în mod absolut aşa după cum s-ar putea presupune că ar trebui să se întâmple atunci când accedem la starea de *jivanmukta* (eliberat în viaţă). De fapt, cea care încetează cu desăvârşire să mai existe este lumea empirică; acest lucru nu înseamnă totuşi o anihilare, în sensul dispariţiei ei efective. Înseamnă doar că această existenţă îşi schimbă forma şi culoarea, ca să spunem aşa, felul în care este ea percepută şi înţeleasă, în conformitate cu Absolutul. Existenţa empirică şi nu cea adevărată şi pură este existenţa care se risipeşte. Existenţa-Realitate rămâne, dar formele ei variate dispar. Exteriorizarea minţii lipsită de orice înţelegere a naturii ei esenţiale trebuie să piară; la fel, viziunile temporale şi spaţiale percepute discontinuu. Însăşi determinarea cauzală a unui lucru asupra altuia trebuie să se risipească. În sfârşit, multiplicitatea în ansamblul ei trebuie să dispară cu desăvârşire, ca impresie asupra conştiinţei omului. Pentru cel care a atins starea de *jnana* (adevărată cunoaştere), acest lucru este inevitabil. Cu toate acestea, Universul cu întreaga sa realitate nu va dispare totuşi nici chiar pentru sufletele eliberate. Pentru aceste fiinţe ajunse la desăvârşire, el îşi va schimba doar forma, înţelesul şi semnificaţia. În fapt, nimic nu va dispare decât viziunea falsă, orizontul limitat, ideile eronate şi înţelegerea greşită a provenienţei sale. Fapta, Realitatea, Existenţa, vor continua însă să rămână pentru totdeauna ca fiind fundamentale, însă punctul de vedere sub care ele vor fi percepute se va schimba cu desăvârşire, deoarece acum viziunea asupra lor trece prin filtrul Adevărului Absolut.

Mintea unui *jnanin* (înţelept) nu are chiar înţelesul unei minţi obişnuite, ci cel al unei *tattva* (principiu) anume. Cea care se schimbă şi diferenţiază mereu în prezenţa obiectelor este mintea; acesta este cazul uzual al oamenilor ignoranţi. Pe de altă parte, mintea unui *jnanin* (înţelept) sau *jivanmukta* (eliberat în viaţă) devine fermă, hotărâtă, de neclintit, curată, pură, nepătată, aşa cum apare cuprul transformat în aur printr-un proces alchimic secret. Mintea unui astfel de înţelept reprezintă însăşi *sattva* (puritatea), în timp ce persoanele care nu deţin *jnana* (cunoaşterea absolută) vor urma calea schiţată de propriile lor minţi. Atunci când un *jnanin* (înţelept) priveşte în jurul lui, el poate să observe simplu, ca şi ceilalţi oameni, obiectele şi fenomenele exterioare, însă modificările minţii sale nu-l vor determina să se identifice cu acestea, devenind *vishayakara* (fluxul gândirii obiective, forma obiectelor respective), aşa cum se întâmplă în cazul minţilor persoanelor obişnuite. În starea de somn adânc, fără vise, omul este complet liber

de această *vishayakara* (mintea care ia forma obiectelor); tot astfel, un *jnanin* (înţelept) este liber de această însuşire a minţii în starea de veghe. Din acest punct de vedere, lumea îi apare doar ca un vis. El sălăşluieşte în *Brahman* (Realitatea Absolută) chiar şi atunci când lucrează sau duce la îndeplinire o anumită realitate. Acelora care şi-au realizat Sinele, *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) pure care îi determină să-şi făptuiască acţiunile în fiecare clipă nu le vor mai atrage renaşterile viitoare. Mintea unor astfel de înţelepţi este numită *sattva*-ică (pură), însă o minte lipsită de cunoaştere este numită, în general, *manas*.

Mintea perfect echilibrată

Să observăm cu atenţie încă o dată natura minţii unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă). Ea este perfect echilibrată în toate împrejurările. Mintea unui astfel de *jivanmukta* (eliberat în viaţă) este întotdeauna calmă şi neafectată de *dvandva*-suri (perechi de termeni opuşi, cum ar fi: plăcere-durere, atracţie-repulsie, etc.). Mintea lui este eliberată de *harsha* şi *soka* (exaltare şi deznădejde). Ea nu este nici cuprinsă de exuberanţă în faţa unor bucurii sau plăceri, de oricare natură ar fi aceastea, nici depresivă sau deznădăjduită în urma unor tristeţi sau mâhniri adânci. Nefiind afectată de plăcerile sau durerile cauzate de diferite împrejurări, deşi se mişcă între acestea, mintea unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă) rămâne neatinsă de ele. Datorită acelei mulţumiri lăuntrice şi a conştiinţei perfectei realizări spirituale, într-un *jnanin* (înţelept) se manifestă o perfectă egalitate a minţii, în orice împrejurare şi în orice loc. Chiar şi atunci când durerile sau, dimpotrivă, odihna, care implică corpul lor, îşi fac simţită prezenţa pe feţele lor, minţile acestor înţelepţi nu se crispează niciodată, sau nu suferă în urma neplăcerilor resimţite de corp. Mintea unui *jivanmukta* (eliberat în viaţă) este complet liberă de *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) impure. În inima lor nu apare nici dorinţa şi nici mânia, nici vreun impuls determinat de *kama* (pofta senzuală) şi nici cea mai mică dorinţă îndreptată spre obiectele exterioare. Mintea unui eliberat se află întotdeauna deasupra lucrurilor lumeşti. Un *jivanmukta* (eliberat în viaţă) nu este afectat de lumea înconjurătoare. El nu are nevoie nici de o cameră singuratică şi nici să abordeze o anumită *asana* (postură fizică). Nu are nevoie nici să închidă ochii şi nici să execute *pratyahara* (retragerea simţurilor).

Mintea care, deşi în aparenţă îndrăgeşte obiectele din jur, în realitate se dispensează de ele în mod detaşat, poate fi considerată însuşi *Brahman* (Realitatea Absolută).

Conştiinţa dublă

Un magician sau ocultist învaţă printr-un autocontrol ferm şi o severă disciplină să acţioneze în două planuri ale creaţiei simultan; adică, să fie parte în afara corpului său şi în acelaşi timp să-şi continuie munca în planul fizic. Astfel, în chiar momentul în care el scrie sau vorbeşte, va putea acţiona şi face alte lucruri şi în planul astral, de exemplu. Dacă aceasta este situaţia în cazul unui ocultist, atunci cu atât mai mult lucrurile pot fi îmbogăţite în cazul unui *jnanin* (înţelept) pe deplin realizat spiritual şi care percepe încontinuu, fiind perfect identificat cu aceasta, natura sa esenţială (*svarupa*), care este *Atman* (Sinele). Un astfel de înţelept posedă o conştiinţă dublă. El deţine atât conştiinţa lui *Brahman* (Realitatea Absolută), cât şi conştiinţa lumii înconjurătoare. Dinlăuntrul său, el percepe întreaga lume ca un vis. Un *jnanin* (înţelept pe deplin realizat spiritual) se află permanent în starea de *samadhi* (stare supraconştientă). De aceea, pentru cel care a obţinut realizarea supremă prin *Raja yoga* (yoga regală) nu există "în *samadhi*" sau "în afară de *samadhi*".

Atunci când cântaţi la acordeon, mai întâi vă potriviţi gama, în conformitate cu particularităţile şi tonalitatea vocii voastre. Apoi începeţi să cântaţi pe diferite registre şi parcurgeţi toate *saptasvara*-surile (cele şapte note muzicale ale scării hinduse). Cel care ştie refrenul muzical principal din diferite *raga*-suri (melodii sacre) poate fi comparat cu un înţelept care a ajuns la cunoaşterea deplină a lui *Atman* (Sinelui). Acela însă care cunoaşte doar *saptasvara*-surile (cele şapte note), fără a cunoaşte însă şi refrenul muzical fundamental, se aseamănă cu un *ajnani* (ignorant) care nu a aflat însă de existenţa lui *Atman* (Sinele), ci are cunoştinţă doar de obiectele simţurilor.

Când vedeţi cu ochii voştri un anumit obiect, ştiţi că acest lucru se datorează faptului că obiectul este luminat de Soare. În acest fel, viziunea (*drishti*) şi înţelegerea voastră este dublă. În mod similar, un *jnanin* (înţelept) va avea întotdeauna o astfel de viziune (*drishti*) dublă, atunci când îndeplineşte anumite activităţi lumeşti (*viyavahara*). Chiar şi atunci când munceşte, el ştie de fapt că nu face acest lucru, deoarece identificându-se complet cu natura lui lăuntrică, care este Sinele, ştie că aceasta nu poate fi nicicând atinsă sau influenţată de nimeni şi nimic. Deşi el vede şi acţionează în lumea înconjurătoare, totuşi - pentru el - aceasta îl reprezintă în întregime pe *Brahman* (Realitatea Absolută).

Sama bhava şi *sama drishti*

Există o anumită diferenţă între *sama bhava* şi *sama drishti*. *Sama bhava* reprezintă acea condiţie a minţii în care se manifestă echilibrul perfect atât în cazul durerii cât şi al plăcerii, atât la câştig cât şi la pierdere, atât în cazul căldurii cât şi al frigului, atât la victorie cât şi la înfrângere. Pe de altă parte, *sama drishti* reprezintă condiţia cunoaşterii. Un *jnanin* (înţelept) îl vede doar pe *Atman* (Sinele) atât într-un măturător sau cerşetor de pe stradă, cât şi într-un rege plin de slavă. Pentru el, toate fiinţele şi lucrurile în Univers sunt egale.

Atunci când aşteptaţi un prieten de-al vostru la gară, mintea voastră încearcă să-l recunoască în alte persoane cu o fizionomie apropiată de a lui, pentru că atunci mintea este acaparată şi preocupată de o singură idee: aceea de a întâlni un prieten acolo şi la acea oră. Mintea voastră este foarte dornică să-l vadă. De pildă, un tânăr plin de dorinţe senzuale, vede practic în orice femeie obiectul satisfacerii poftelor lui. Ştim acum faptul că mintea este încărcată cu gânduri foarte puternice, care încearcă să satisfacă nenumăratele ei dorinţe. Dimpotrivă, cel care l-a realizat deja pe Dumnezeu, vede Divinul pretutindeni; într-un copac, într-o piatră, într-un băiat, copil, fată, vacă, câine - de fapt, în absolut totul.

Un *jivanmukta* (eliberat în viaţă), deşi are puteri infinite, nu-şi poate exprima toate *siddhi*-surile (puterile paranormale) prin mintea lui care este totuşi finită.

CAPITOLUL 39

PUTERILE UNUI YOGHIN

Siddhi-suri şi *ridhi*-suri

Există nouă *ridhi*-suri (puteri spirituale mici), opt *siddhi*-suri (puteri psihice superioare) majore şi optsprezece *siddhi*-suri (puteri psihice) minore. Cele opt *siddhi*-suri (puteri paranormale) superioare sunt: 1) *anima* — capacitatea de a deveni oricât de mic (la nivel de conştiinţă); 2) *mahima* — capacitatea de a deveni oricât de mare (la nivel de conştiinţă); 3) *garima* — capacitatea de a deveni oricât de greu; 4) *laghima* — capacitatea de a deveni oricât de uşor; 5) *prakamya* — capacitatea de a acţiona nestingherit, la voinţă, în oricare din planurile manifestării; 6) *ishatva* — capacitatea de a dărui iubire şi compasiune tuturor fiinţelor din univers; 7) *prapti* — dobândirea oricărui obiect al dorinţei; 8) *vashitva* — controlul perfect al tuturor simţurilor. În ceea ce priveşte *ridhi*-surile (puterile spirituale mici), ele au în vedere în special prosperitatea şi abundenţa fiinţelor aici, în planul fizic, fiind inferioare *siddhi*-surilor, marilor puteri psihice.

Bhutajaya

Yoghinul care practică *Raja yoga* (yoga regală) ajunge să stăpânească complet mintea (*manojaya*), atunci când pătrunde în starea de *nirvikalpa samadhi* (starea de supraconştiinţă lipsită de orice modificări mentale). Acum, întrucât mintea a fost cucerită în totalitate (*manojaya*), yoghinul va obţine de asemenea şi *bhutajaya* (cucerirea celor cinci elemente). Aşadar, cele cinci elemente nu vor mai avea nici o influenţă nefastă asupra lui, ci vor fi controlate pe deplin de către acesta. Focul nu va putea să-l mai ardă pe un astfel de yoghin, iar apa nu-l va mai putea îneca. Trailinga Swami din Benares, care a trăit acum 80 de ani şi Sri Jnanadeva din Alandi, lângă Poona, deţineau numeroase *siddhi*-suri (puteri psihice superioare). De pildă, Sri Jnanadeva a făcut astfel încât locuinţa lui să se mute cu totul pentru a-l putea primi pe Changdeva, care sosea pe spatele unui tigru.

Cunoaşterea trecutului

Yoghinul avansat deţine puterea de a plonja adânc în străfundurile minţii lui subconştiente, adică acolo unde sunt implementate *samskara*-surile (impresiile din mintea subconştientă) sale, pentru a le sesiza şi înţelege aşa cum au fost ele întipărite de-a lungul numeroaselor cicluri ale morţilor şi naşterilor sale succesive, în trecut.

El făptuieşte acest lucru datorită puterii de concentrare şi capacităţilor potenţiale ce rezidă la nivelul celui de-al treilea ochi. Cel care ajunge să făptuiască această pătrundere în subconştient va face *samyama* (proces de identificare totală cu obiectul sau fenomenul percepţiei, în care fazele de *dharana* (concentrare), *dhyana* (meditaţie) şi *samadhi* (starea supraconştientă) sunt unificate) asupra acestor *samskara*-suri (impresii din mintea subconştientă), care reprezintă, în fapt, sinteza tendinţelor numeroaselor lui experienţe avute în existenţele anterioare. În acest fel, yoghinul dobândeşte cunoaşterea existenţelor sale din trecut.

Ashthavadhana şi *satavadhana*

O minte insuficient antrenată nu poate vedea şi auzi în acelaşi timp, însă o minte perfectă poate realiza acest lucru. Ea poate să intre în legătură cu câteva din organele de simţ, cu unul dintre acestea sau cu nici unul şi poate fi solicitată în orice fel doreşte yoghinul. Ea poate făptui opt lucruri deodată. Aceasta se numeşte *ashthavadhana*. Însă tot mintea poate făptui şi o sută de lucruri deodată. Aceasta se numeşte *satavadhana*.

Separarea corpului astral de cel fizic

Yoghinul îşi poate separa corpul său astral de cel fizic, poate călători în acest fel prin diferitele părţi ale lumii, precum şi în planurile superioare ale Manifestării într-o clipire de ochi şi apoi se poate reîntoarce în corpul său fizic precum o pasăre în colivia sa. Corpul fizic şi cel astral sunt legate unul de celălalt printr-un cordon subţire de *prana* subtilă (forţa vitală, curenţii vieţii). Îndată ce iese din trupul său, yoghinul percepe în viziunea astrală astfel dobândită corpul său fizic abandonat. Procesul este foarte simplu dacă cunoaşteţi tehnicile de separare a corpului astral de cel fizic.

Siddhi-surile — o sursă de mari pericole pentru *sadhaka*-şi

Prin concentrarea şi educarea corespunzătoare a minţii sale omul poate obţine mari puteri psihice (*siddhi*-suri). Cu toate acestea, mintea lui poate să rămână impură. Pentru realizarea Sinelui, puritatea mentală este o condiţie indispensabilă.

Nu acordaţi o prea mare importanţă *siddhi*-surilor (puterilor paranormale superioare). Clarviziunea şi claraudiţia se dovedesc a nu fi atât de preţioase atunci când în locul lor este posibilă o iluminare şi o pace cu mult mai mare, lipsită de toate aceste *siddhi*-suri (puteri psihice superioare).

În esenţă şi din punctul de vedere al scopului ultim, pur spiritual, pe care-l

urmăreşte yoghinul, puterile paranormale sunt absolut lipsite de folos. De aceea, este important să le evitaţi, să le ocoliţi, să vă abţineţi în a face uz de ele, chiar şi atunci când acestea încearcă să se manifeste. Prin atracţia şi sentimentul puterii pe care aceste *siddhi*-suri (capacităţi psihice superioare) le oferă, ele vă pot conduce pe un drum greşit, cauzându-vă în final prăbuşirea. De aceea, fiţi foarte vigilenţi. În timpul *sadhana*-ei sale (practicii spirituale), *Buddha* a ocolit cu succes aceste tentaţii oferite de demonul *Mara*. În locul acestor puteri, urmăriţi în mod perseverent să obţineţi *brahma jnana* (cunoaşterea lui *Brahman* — Realitatea Absolută) şi atunci veţi avea tot ceea ce doriţi. Toate *siddhi*-surile (puterile psihice superioare) vă vor întâmpina cu braţele deschise, iar voi veţi putea face uz de ele oricând şi oricum veţi dori, deoarece puterea voastră de discriminare este atunci perfectă, iar identificarea voastră cu *Brahman* (Dumnezeu) totală.

Celui care a atins realizarea supremă nu-i pasă niciodată de aceste puteri psihice, întrucât el nu are nevoie de ele în viaţa de zi cu zi. Prin *sat-sankalpa* lui (voinţă pură), înţeleptul *jnanin* (cel care practică *Jnana yoga* — yoga cunoaşterii) poate făptui tot ceea ce doreşte şi poate realiza orice îşi propune şi un yoghin ce practică *Raja yoga* (yoga regală) şi care obţine fructul dorinţelor sale prin intermediul procesului de *samyama* (identificarea perfectă cu obiectul meditaţiei). Pentru aceasta, este necesar doar ca el să-şi manifeste simplu dorinţa şi orice el va solicita se va manifesta atunci şi acolo.

CAPITOLUL 40

NECESITATEA UNUI *GURU*

"Să ştii că prin supunere respectuoasă, întrebări inteligente şi slujindu-i pe cei care văd Adevărul şi au Cunoaşterea, ei ţi-o vor dezvălui şi ţie."

(*Bhagavad-Gita*, IV-34)

Aproape toţi aspiranţii la spiritualitate au nevoie de un *guru* (maestru spiritual). Unii yoghini practică procedeele şi tehnicile sistemului yoga pe care l-au ales, timp de câţiva ani, în mod independent. Mai târziu însă, ei simt în mod acut nevoia prezenţei unui *guru* (maestru spiritual), deoarece în calea pe care o urmează ei dau peste anumite obstacole de netrecut. În astfel de situaţii, yoghinii nu ştiu cum să procedeze şi cum să înlăture aceste impedimente. Este de datoria unui *guru* (maestru spiritual) să se ocupe de fiecare din discipolii săi şi să-i îndrume: unul pe o cale, altul pe o altă cale, în conformitate cu viziunea lui privind tendinţele lăuntrice ale oricăruia dintre discipolii săi. Cu toate acestea, fiecare *guru* (maestru spiritual) autentic, ajuns la nivelul desăvârşirii spirituale este liber să aleagă calea lui proprie în a-şi ghida discipolii.

Ishvara este *gurul guru*-şilor, Maestrul Maeştrilor spirituali. El îndepărtează vălul ignoranţei şi-i binecuvântează pe cei neştiutori şi necredincioşi. Aspirantul yoghin va trebui să considere pe *gurul* (maestru spiritual) său, în forma lui fizică, ca fiind o încarnare a acestui *guru* al *guru*-şilor (*Ishvara*) şi să manifeste pentru el aceeaşi devoţiune ca şi pentru Suprem. În forma sa fizică, *gurul* (maestrul spiritual) reprezintă sursa şi manifestarea desăvârşită a întregii bunătăţi şi desăvârşiri care poate creşte şi se manifesta într-un aspirant la spiritualitate. Discipolul va trebui să realizeze necesitatea supremă de a respecta sfaturile *guru*-lui său, precum şi poruncile acestuia şi să-şi păstreze neîntinată credinţa lui puternică în maestrul său spiritual.

Dezvăluiţi fără nici un fel de sfială secretele voastre unui *guru* (maestru spiritual). Cu cât veţi fi mai sinceri şi veţi proceda în acest fel, cu atât vă veţi apropia mai mult de acesta, ceea ce va însemna în fapt sporirea puterii voastre de a lupta împotriva răului şi a tentaţiei.

Shakti-sanchara sau transmiterea puterii spirituale

Aşa cum puteţi oferi o portocală unui om şi apoi să i-o luaţi înapoi, tot astfel şi puterea spirituală poate fi transmisă de către cineva altuia şi apoi să fie luată de la acesta. Metoda de transmitere a puterii spirituale poartă numele de *shakti-sanchara*. Aşa cum fac peştii, păsările şi broaştele ţestoase, un *guru* (maestru spiritual) îşi poate transmite puterile sale spirituale prin atingere, voinţă sau gândire oricui doreşte el. Cel care transmite aceste puteri intră câteodată în corpul astral al discipolului, elevându-i astfel mintea prin puterea sa. Un *guru* (maestru spiritual) care vrea să-şi transmită puterea spirituală unuia dintre discipolii săi îl face pe acesta să stea în faţa sa, să închidă ochii, să se concentreze şi apoi îi transmite puterea pe care o doreşte. Discipolul simte ca un curent electric ce trece de la *Muladhara chakra* (centru energetic subtil situat la baza coloanei vertebrale) spre în sus, mai întâi către gât şi apoi spre creştetul capului. Mai apoi el va putea executa câteva tehnici şi exerciţii de *hatha-yoga* (yoga fizică) cum ar fi: *asana*-suri (posturi fizice), *pranayama* (tehnici de control a respiraţiei), *mudra*-suri (gesturi sincronizatoare), *bandha*-suri (contracţii specifice), etc., de la sine însuşi, fără nici o instruire, ci doar prin inspiraţie. Într-un astfel de caz, *Prakriti* (Natura, principiul non-inteligent) acţionează în mod plenar. Aspirantul va trebui atunci să acţioneze în conformitate cu inspiraţia şi puterea transmisă de lumina sa interioară. Mintea este elevată atunci într-un grad înalt. Astfel, în momentul în care el va închide ochii, meditaţia se va instaura de la sine. Prin intermediul *shakti-sanchara*-ei (transmiterii de puteri spirituale) şi prin graţia *guru*-lui său (maestru spiritual) este trezită formidabila forţă *Kundalini* (focul şarpe, energia cosmică latentă în fiinţă).

Un maestru spiritual îşi transmite de fapt puterea sa spirituală discipolilor săi. Astfel, el face ca vibraţia spirituală în propria lui fiinţă să fie transferată în mintea discipolului. Sri Ramakrishna şi-a transmis puterea lui spirituală lui Swami Vivekananda. Isus a făcut acelaşi lucru către discipolii săi. Aceasta reprezintă, în fapt, adevărata atingere spirituală a Maestrului. Un discipol din Samarth Ramdas şi-a transmis puterea lui către sora unei dansatoare care era îndrăgostită de el. Discipola a privit fix către el şi acesta i-a oferit starea de *samadhi* (starea de supraconştiinţă). Atunci pasiunea ei pur fizică, egoistă, s-a risipit. Astfel, fata a devenit foarte religioasă şi s-a devotat întru totul vieţii spirituale. La fel, Mukunda Rai, un sfânt din cultul *Maharashtra* i-a conferit lui Badshah starea de *samadhi* (starea supraconştientă în care se experimentează Absolutul).

Prin graţia *guru*-lui (maestru spiritual) discipolul parcurge cele opt etape ale lui *ashtanga yoga* (yoga cu opt ramificaţii); iar prin graţia divinului *Shiva* el atinge perfecţiunea care este eternă.

CAPITOLUL 41

SFATURI UTILE PENTRU ASPIRANŢI

În yoga, aspiranţii sunt clasificaţi în trei mari categorii: 1) *arurukshu* (acela care tinde să urce şi să parcurgă toate treptele ascensiunii în yoga); 2) *yunjana* (acela care este total absorbit de practica yoga); 3) *yogarudha* (acela care deja a ajuns pe culmile spirituale ale sistemului yoga.

Necesitatea indispensabilă a purităţii interioare

Aspiranţii în yoga sunt foarte nerăbdători să se realizeze spiritual, să atingă Eliberarea Finală. Cu toate acestea, când primele semne ale unor experienţe subtile încep să apară ei tremură de frică şi au tendinţa să abandoneze. Dintr-un anumit punct de vedere, acest lucru este explicabil, căci nu mulţi sunt cei care pot suporta oceanul de lumină şi energie infinită a Divinului. Mulţi sunt atât de plăpânzi, impuri şi slabi, încât ei nu pot face faţă nici pe departe magnificei străluciri şi splendori divine atunci când aceasta tinde să se manifeste în ei, măcar parţial. Acest lucru ne arată că ei încă nu şi-au pregătit corpul îndeajuns pentru a primi lumina divină. Amintiţi-vă de felul în care Arjuna a fost cuprins de o frică teribilă în faţa uriaşei viziuni cosmice a lui *Virat* (Divinul în manifestarea sa macrocosmică) rugându-l pe *Krishna* (Dumnezeu) să revină la forma lui iniţială, cea omenească, dar având patru mâini ce reprezintă: armonia, perfecţiunea, puterea şi înţelepciunea.

Este relativ dificil de discutat despre *Brahman* (Realitatea Absolută) şi cu atât mai greu de înţeles teoretic acest concept. *Sadhana* (practica spirituală) care ne poate duce la realizarea experimentală a lui este, se înţelege, şi mai dificilă. Toate acestea corespund învăţăturilor prezentate în *Bhagavad-Gita*,II-29.: "Unul îl priveşte ca pe ceva minunat, altul vorbeşte ca despre ceva minunat, un altul aude despre el ca despre ceva minunat însă, deşi auzind de el, nici unul nu-l cunoaşte şi nu-l înţelege."

Pentru a-l realiza pe *Brahman* (Realitatea Absolută) este necesar să avem o minte subtilă, pură şi calmă, o voinţă puternică, răbdare, perseverenţă şi *utsaha* (bucurie, voie bună, bună dispoziţie).

Nevoia imperioasă pentru o remarcabilă forţă morală şi un mare curaj

Aspirantul la spiritualitate va trebui să facă faţă cu mare curaj şi fermitate reprezentărilor false, calomniei şi neînţelegerilor de tot felul din partea celorlalţi. Pentru a realiza acest lucru este nevoie de o anumită putere, de forţă morală şi de curaj, care să permită unui astfel de aspirant în yoga să-şi menţină poziţia şi concepţia lui despre calea spirituală pe care o urmează, indiferent care ar fi comportamentul şi replica celorlalţi. Deseori, veţi avea ocazia să vedeţi cum oameni obişnuiţi şi ignoranţi vă vor dispreţui şi persecuta pentru felul în vare gândiţi şi acţionaţi în viaţa voastră spirituală. Voi însă va trebui să fiţi cât se poate de fermi în convingerile voastre lăuntrice şi să rezistaţi cu tărie oricărui astfel de atac. Yoghinul care transcende regulile şi comportamentul cotidian impus de societate — deseori penibil şi supus unui snobism accentuat — va acţiona în conformitate cu ceea ce îi dictează propria lui conştiinţă şi raţiune pură. Numai atunci el va putea să se înalţe cu adevărat din punct de vedere spiritual.

Atunci când cineva dobândeşte nume şi faimă, putere şi bani, duşmanii nu vor întârzia să apară. Chiar şi marele înţelept Shankaracharya a avut mulţi duşmani. Până şi *sannyasinii* (călugări pelerini) şi asceţii care trăiesc de obicei în păduri au duşmani. Gelozia, micimea şi meschinăria unor oameni cauzează multe necazuri celor care prsperă şi se bucură de faimă. Înnobilaţi-vă fiinţa cu sentimentul de *sakshi bhava* (starea în care rămâneţi martori detaşaţi ai tuturor evenimentelor ce au loc în jurul vostru şi ridicaţi-vă deasupra ideii de prieten sau duşman. Reuşind, veţi deveni un adevărat *buddhasina* (persoană perfect echilibrată, neatinsă de nici una din viciile sau tribulaţiile acestei lumi). Dezvoltaţi-vă puterea de a rezista puternicelor tentaţii ale acestei lumi, cu care sunteţi ademeniţi. Deseori, este necesar să suportaţi, cu o minte rece şi un perfect discernământ, numeroasele intrigi, insulte şi injurii care vă sunt adresate. Numai atunci veţi putea fi şi rămâne fericiţi în această lume confuză.

Putem spune, într-o apreciere generală, că există tot atâtea modalităţi de a practica *sadhana* (antrenament spiritual), câte minţi individuale există. Ceea ce este potrivit şi convine uneia dintre aceste minţi nu poate fi abordată de o alta. *Raja yoga* (yoga regală) poate fi uşor de aplicat pentru un anumit tip de minte, în timp de *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii) se dovedeşte a fi potrivită pentru un alt tip de minte. Tot astfel, o anumită formă de *tapas* (austeritate) este convenabilă unei anumite personalităţi individuale, pe când o altă formă de asceză poate corespunde unui alt tip de minte.

Antrenamentul spiritual zilnic

În cele de mai jos voi prezenta un program ce poate fi aplicat zilnic de către orice aspirant în yoga. Aceia care au serviciu sau se ocupă de afaceri, pot ajusta după cum doresc şi recurge astfel la modificările de rigoare în acest program, în conformitate cu dispoziţia şi timpul lor liber.

- *japa* (repetarea diferitelor *mantra*-suri — sunete subtile de rezonanţă) şi meditaţie (*dhyana*): * dimineaţa: 2 ore
  * noaptea: 2 ore.
- *svadhyaya* (studiul scripturilor sacre) (3 ore).
- conversaţie (dacă este nevoie) (1 oră).
- *asana* (posturi fizice) şi *pranayama* (controlul respiraţiei):
  dimineaţa: 4 ore.
  noaptea: 2 ore.
- plimbare (1 oră).
- somn (5 ore).
- îndatoriri, servicii (1 oră şi jumătate).
- baie, alte necesităţi (1 oră).
- servitul meselor (1 oră).
- odihnă (1/2 oră).

Total: 24 ore.

Urmarea strictă a unui astfel de program poate duce la un progres foarte rapid pentru yoghini.

Un program puţin diferit

La început, veţi observa că este destul de dificil să menţineţi mintea concentrată asupra lui Dumnezeu toate cele 24 de ore ale unei zile. Îndată ce meditaţia a luat sfârşit, veţi constata faptul că mintea începe să hoinărească şi să încerce tot ceea ce îi stă în putinţă pentru a-şi reintra în vechile ei făgaşuri şi obiceiuri. Pe bună dreptate, vă puneţi întrebarea ce trebuie să faceţi pentru a controla aceste obiceiuri şi deprinderi rele. Răspunsul este că trebuie să oferiţi minţii un alt obiect *sattva*-ic (pur) care să prezinte interes şi de care să se preocupe. Minţii îi place varietatea. Începeţi, deci, să studiaţi anumite scrieri filozofice, spirituale, timp de câteva ore. Îndată ce aţi terminat acest studiu, notaţi ideile principale întâlnite. Vă puteţi acorda câtva timp acestui lucru, ceea ce va relaxa mintea şi va induce o anumită recreere mentală. De asemenea, vă puteţi dedica un anumit timp ajutorării persoanelor sărmane şi bolnave, atât cât vă stă în putinţă. Iată, mai jos, un program de antrenament spiritual specific celor care abordează *Jnana yoga* (yoga cunoaşterii):

meditaţie	8 ore.
studiul unor scrieri spirituale cu caracter filozofic	4 ore.
scris	2 ore.
servicii altruiste	2 ore.
servitul mesei, baie, alte exerciţii	2 ore.
somn	6 ore.
Total:	24 ore.

Până şi cel mai necredincios dintre oameni poate, printr-o devoţiune sinceră şi totală îndreptată spre Dumnezeu să atingă cea mai înaltă Fericire Spirituală şi Beatitudine Divină. "Chiar şi un om rău, de mi se dăruieşte cu o dragoste exclusivă, trebuie socotit ca om bun; hotărârile lui sunt drepte." (*Bhagavad-Gita*, IX-30). "Să ştii că cel care mi se dăruieşte nu piere." (*Bhagavad-Gita*, IX-31).

Lucrurile stând astfel, care ar mai putea fi motivul disperării voastre? Aşadar, ridicaţi-vă imediat şi acţionaţi fără cea mai mică întârziere! În mod sigur şi fără nici un dubiu, graţia lui Dumnezeu vă va încununa cu succes eforturile voastre. Până şi cel mai netrebnic dintre oameni va putea obţine în cele din urmă *moksha* (Eliberarea Finală).

AUM ESTE TOTUL. *ACESTA* ESTE TOTUL. DIN *ACEST TOT* EMANĂ TOTUL. LUÂND *TOTUL* DIN ACEST TOT, ÎN SPATE RĂMÂNE *TOTUL*.

"AUM" SHANTI, SHANTI, SHANTI!

HARI AUM TAT SAT

ANEXA I

DEDICAŢIE MINŢII

Istoria vieţii

O, Minte, copil al *Maya*-ei (iluziei)!
Întotdeauna tânjeşti după o formă
pe care să te sprijini;
Tu eşti de două feluri:
suddha manas, adică mintea pură şi
asuddha manas, adică mintea impură.
Timpul, spaţiul şi cauzalitatea
sunt cele trei caracteristici ale tale.
Tu îţi desfăşori activitatea prin
Legea asociaţiei;
gândeşti, simţi şi afli.
Tu eşti *Atma-shakti* (puterea sufletului).
Tu eşti *Manomaya kosha*
(învelişul mental).
Tu eşti ca o oglindă:
Brahman (Realitatea Absolută)
se reflectă în tine.
Eşti comparată cu un copac:
Ego-ul reprezintă sămânţa acelui copac,
Sankalpa-surile (gândurile) sunt
ramurile sale, iar *buddhi* (intelectul)
este primul mugure.

Tu posezi trei forme distincte:
mintea conştientă,
mintea subconştientă şi
mintea supraconştientă.
Înlăuntrul mamei tale, *Maya* (iluzia),
cea nediferenţiată,
cea nemanifestată,
echilibrul a fost perturbat şi
deodată, te-ai născut tu.

Corpul tău era alcătuit din
sattva (puritate) şi
erai cunoscută sub numele de "*manas*".
Divinul ţi-a ordonat să îndeplineşti
patru funcţii;
astfel, ai devenit împătrită:
manas (mintea), *chitta* (subconştientul),
buddhi (intelectul) şi *ahamkara* (ego-ul).
Te-ai separat apoi de Dumnezeu
prin însuşirea şi arogarea eu-lui fals.
Te-ai complăcut în savurarea
obiectelor senzuale şi
în compania simţurilor,
uitând de originea ta divină.
Ai devenit ataşată de fii, soţie,
proprietate, nume, titluri şi onoruri;
astfel, ai devenit lumească.
Te-ai identificat cu corpul,
copiii, soţia, casa şi proprietatea,
prin intermediul *avidya*-ei (ignoranţei).
Aceasta constituie cauza decăderii tale
şi a tuturor mizeriilor şi suferinţelor.
Aceasta este, pe scurt,
povestea vieţii tale.
Renunţă la ataşamente şi la
identificarea ta cu corpul.
Anihilează ignoranţa
prin atingerea lui *brahma jnana*
(cunoaşterea lui *Brahman* —
Realitatea Absolută).
Poţi deveni una cu *Brahman*
(Realitatea Absolută)
devenind conştientă de natura ta divină.

Adevărata ta reşedinţă

O, Minte hoinară! Tu ai trei reşedinţe:
În starea de veghe, locuinţa ta o reprezintă ochiul drept şi creierul;
În starea de vis, te odihneşti în *hita nadi*
(învelişul subtil, astralul) situat la nivelul gâtului;
iar atunci când te afli în starea de somn profund
te odihneşti în *puritat nadi* (astralul superior) din inimă.
După yoghinii care practică *Hatha yoga* (yoga fizică)
reşedinţa ta o reprezintă *ajna chakra*
(centru energetic subtil situat în zona din mijlocul frunţii).
O, Minte! Tu poţi fi lesne controlată dacă cineva se concentrează
cu intensitate asupra acestei *chakra* (centru energetic subtil).
Cei care abordează antrenamentul spiritual
îţi cunosc acum locurile tale de odihnă şi, dacă vor fi perseverenţi,
ei vor ajunge în final la tine şi te vor scoate afară fără milă.
Eliberează deci aceste lăcaşuri şi întoarce-te în reşedinţa ta originară!
Rămâi definitiv acolo şi scaldă-te în oceanul infinit
al beatitudinii spirituale, proprie lui *Brahman* (Realitatea Absolută), Cel Nelimitat.

Adevărata ta natură

Minte hoinară!
Eşti comparată cu nenumărate lucruri:
cu argintul viu,
pentru că razele tale sunt împrăştiate
peste tot;
cu o căprioară,
căci nu stai în loc o clipă.

Eşti comparată cu o maimuţă,
pentru că sari de la un obiect la altul.
Eşti comparată cu o pasăre,
pentru că zbori precum o pasăre.

Eşti comparată cu o stafie,
pentru că te comporţi ca un spirit rău.
Eşti asemănată cu vântul,
pentru că eşti impetuoasă ca şi el.

Eşti comparată cu o maşină,
pentru că lucrezi atunci când eşti
alimentată cu combustibilul hrană.
Eşti comparată cu un copil,
pentru că ai nevoie să fii legănată.

În *Kata Upanishad* (scriere sacră hindusă)
eşti comparată cu nişte hăţuri.
Acela care va reuşi să ţină strâns
hăţurile minţii
Va putea atinge Sălaşul Fericirii Eterne.

O, sărmană Minte!
Eşti comparată cu un câine
care hoinăreşte pe străzi.
Eşti comparată cu o floare,
pentru că cel devotat te oferă în
întregime divinităţii;
Acesta o, Minte,
este singurul compliment care ţi se oferă.

Prietenii tăi intimi

O, Minte! Tu, Duşman al Liniştii şi Păcii.
Prietenii tăi sunt mulţi şi ei te ajută într-o mulţime de feluri.
De aceea, pentru cei care încearcă să te anihileze,
tu apari ca fiind foarte puternică.
Ahamkara (ego-ul) este cel mai bun prieten al tău;
De asemenea, el însuşi este foarte puternic;
Aşa cum te ştiu şi te observ eu însumi,
el este comandantul tău.
Pe de altă parte, pofta este prietena ta intimă,
este prietena ta cea mai apropiată;
Este mâna ta dreaptă şi trăieşte împreună cu tine,
fiind o companie nelipsită.
O, Minte, eşti foarte ataşată de această poftă şi dorinţă!
Una din bunele tale prietene, de asemenea, este şi mânia.
Ea reprezintă ministrul de război şi stă la stânga ta.
Mânia te însoţeşte şi te asistă pretutindeni.
Raga-dvesha (atracţia-repulsia) sunt cunoştinţele tale intime.
Ele îţi sunt foarte dragi şi îţi aduc multe servicii.
Lăcomia este cea mai bună prietenă a ta.
Ea le urmează pe toate celelalte precum o umbră,
fiind servitoarea ta credincioasă.
Mândria este cea care te hrăneşte;
ipocrizia este cea care te sprijină la nevoie;
moha (iluzia) este cea care-ţi oferă sfaturi;
gelozia te inspiră, iar violenia îţi dă putere.
De altfel, ea reprezintă ministrul propagandei.
Perversitatea te energizează, aroganţa te îngraşă,
iar înşelăciunea te întinereşte.

Duşmanii tăi

O, Minte! De ce tremuri aşa de tare?
Arată-ţi acum puterea! Dar ţie, văd bine, îţi este foarte frică;
nu poţi să te mai susţii.
Capitulează, sau altfel vei fi ucisă!
Te înfiori toată când auzi cuvintele:
vairagya (calm, linişte, detaşare), *tyaga* (renunţare),
sannyasa (pelerinaj), *satsanga* (compania celor înţelepţi),
sadhana (practică spirituală), *yoga*.
Vairagya (calm, linişte, detaşare) este

duşmanul tău cel mai de temut.
Tu îl asemeni mereu cu un topor care vrea să te lovească.
Nici *tyaga* (renunţarea) nu se lasă mai prejos:
ea reprezintă sabia care-ţi va tăia capul.
Sannyasa (pelerinajul) este precum o bombă atomică
care te va reduce la cenuşă.
Meditaţia te va coace, te va pârjoli, te va ucide.
Samadhi (starea supraconştientă de extaz divin)
te va electrocuta fără milă.
Cu asemenea duşmani, o, Minte, nu ai nici o şansă!
Fugi departe, imediat, nu te mai uita înapoi!
Nu zăbovi nici o clipă;
încetează să mai aduci distrugere şi suferinţă,
căci altfel vei fi zdrobită şi făcută praf.
Dinţii tăi vor fi scoşi afară, limba ta va fi tăiată
şi atunci vei amuţi cu desăvârşire.
Vei fi distrusă şi nimicită cu desăvârşire.
Atât *japa* (repetarea numelui lui dumnezeu), cât şi *dhyana* (meditaţia),
vor contribui la distrugerea ta.
Pranayama (controlul suflurilor) te va sufoca.
Iar *vichara* (introspecţia) va fi mistuitoare pentru tine.
Viveka (puterea de discriminare) este precum un pat de cuie
pe care trebuie să dormi.
Nu există deci nici cea mai mică urmă de speranţă pentru tine.
Întoarce-te la sursa din care ai provenit şi odihneşte-te în pace!

Şiretlicurile tale

O, Minte! O, Tu, rătăcitoareo!
În această cumplită *samsara* (ciclul transmigraţiilor prin Manifestare)
am reuşit să-ţi aflu şi să-ţi cunosc toate subterfugiile şi înşelătoriile tale;
le-am cunoscut şi le-am experimentat pe toate.
Acum, însă, nu mă mai poţi amăgi.
Prin intermediul imaginaţiei tu îi ademeneşti pe oameni, le otrăveşti şi
le tulburi liniştea, acoperindu-i, de asemenea, cu un văl al ignoranţei.
Nu există nici o satisfacţie durabilă în obiectele din jur; şi totuşi,
tu îi faci pe oameni să creadă în existenţa unor mari plăceri
care se datorează obiectelor din Manifestare.
Tu eşti cea care aduci uitarea în oameni şi perversiunea în raţiunea lor.
Îi torturezi mereu, îi ispiteşti şi îi vrăjeşti cu tentaţiile tale efemere.
Tu eşti cea care nu agreezi niciodată monotonia şi
îţi doreşti mereu prezenţa varietăţii.
Tu eşti cea care dai naştere emoţiilor de orice tip,

desfăşurându-ţi activitatea prin intermediul instinctelor.
Tu agiţi simţurile, tu distrugi puterea de discriminare.
Tentaţiile şi ademenirile tale sunt: ataşamentul, afectivitatea,
lauda, respectul, numele şi faima.
O, Minte, nu mai pot trăi împreună cu tine!
Nu-ţi mai pot tolera nici o clipă compania!
Întotdeauna tu ai fost o trădătoare plină de diplomaţie.
Eşti neloială, perfidă şi înşelătoare.
Acum însă, nu te mai poţi juca cu mine.
Destul cu şiretlicurile tale!
Eu sunt un *viveki* (cel care posedă puterea de discriminare);
mă voi odihni în *Brahman* (Realitatea Absolută) şi voi fi veşnic fericit.

Secretele tale

O, Minte! Tu, ucigaşa lui *Atman* (Sinele)!
Acum îţi cunosc secretele.
Tu nu posezi o existenţă reală.
Eşti ca un miraj.
Tu îţi iei puterea
De la *Brahman* (Realitea Absolută),
substratul tuturor.
Tu eşti doar *jada*,
Dar apari ca fiind inteligentă.
Atunci când ţi se arată adevărata natură,
Te furişezi ca o hoaţă;
Te simţi foarte bine
Atunci când eşti linguşită;
Dar sâsâi, ridicându-ţi capul,
Atunci când eşti atacată
Tu poţi fi lesne atacată.
Prin metoda *pratipaksha-bhavana*
(metoda gândurilor contrarii).
Tu păstrezi *samskara*-surile
(impresii de orice fel) în subconştient;
Acesta reprezintă punctul tău tare,
Fortăreaţa ta.

Tu te strecori afară din ea
Şi ataci *jiva*-ul (sufletul individual) mereu
Şi apoi, din nou,
Te ascunzi în subconştient.

Tu te joci cu *guna*-surile
(tendinţe, calităţi)
Şi posezi trei culori -
Alb, roşu şi negru.
Când eşti *sattva*-ică (pură),
Ai culoarea albă;
Când eşti *rajas*-ică (pasionată, în mişcare),
Ai culoarea roşie;
Şi când eşti *tamas*-ică (leneşă, inerţială),
Ai culoarea neagră.

Vasana-surile (dorinţele latente subtile) şi
sankalpa-surile (gândurile),
Reprezintă forţele tale vitale;
Tu exişti
Pe seama lor.
Dacă ele vor fi distruse,
Tu nu vei mai fi niciunde;
Te voi subjuga şi
Voi atinge Fericirea Eternă.

Marile tale greşeli

O, Minte! Gloria ta este indescriptibilă.
Natura ta esenţială este toată
numai fericire.
Eşti născută din *sattva* (puritate).
Eşti la fel de curată şi de pură ca un
cristal, sau ca fulgii de zăpadă.
Puterile tale sunt infinite.
Tu poţi face orice.
Poţi crea şi distruge orice lucru.

Ai decăzut însă, fiind
În compania lui *rajas* (pasiune),
A lui *tamas* (inerţie, lene),
Cât şi a simţurilor şi a obiectelor.
Astfel, ai uitat totul
despre natura ta divină.
Compania rea te-a tentat şi te-a atras.
Vritti-surile (modificări ale minţii)
rele te-au degradat.

Cândva, ai fost ispitită de către poftă;
Acum eşti sclava ei.
Înainte erai foarte liniştită,
calmă şi serioasă;
Dorinţele te-au adus acum într-o stare de
perpetuu neastâmpăr.
La început erai foarte aproape de
Stăpânul Divin;
Lumescul ţi-a robit însă inima şi
Te-a îndepărtat de Dumnezeu.

Rămâi pe lângă sfinţi şi înţelepţi.
Evită compania lui *rajas* (pasiune), *tamas*
(inerţie) şi a simţurilor.
Eliberează-te de orice urmă de dorinţă.
Astfel, îţi vei putea recâştiga
poziţia ta originară;
Vei putea ajunge din nou în
dulcele tău cămin.

Slăbiciunile tale

O, Minte! Eşti anostă, stupidă şi îndărătnică!
Niciodată nu-ţi pleci urechea la cuvintele înţelepte;
Tu îţi urmezi doar propriile-ţi căi neroade;
Şi nu doreşti *satsanga* (compania celor înţelepţi);
Vorbeşti urât despre *mahatma*-şi (marile spirite, sufletele înalte),
îi urăşti şi îi îndepărtezi.
Acum aparţii celei mai de jos societăţi;
Întotdeauna îţi place să te desfeţi în trivialitate şi obscenitate.

Tu niciodată nu-ţi dai seama de greşelile tale,
Însă supraestimezi uşor pe cele ale altora,
Deseori atribui *dosha*-suri (defecte) altor persoane şi
nu-ţi place deloc să auzi laude la adresa altora.
Vrei să fii doar tu glorificată;
Îţi ascunzi cu şiretenie greşelile.
Nu te gândeşti niciodată la măreţia gloriei lui Dumnezeu,
Dar deseori îţi zboară gândul la lucruri de nimic.

Tu ştii că poţi obţine Suprema Fericire
Prin meditaţie asupra lui Dumnezeu;
Şi, cu toate acestea, hoinăreşti de ici-colo,
Ca un câine vagabond.
Te dojenesc, te cert şi-ţi fac observaţii.
Te admonestez şi totuşi,
tu continui să mergi pe căile tale vechi.

Puterile tale

O, Minte! Tu nu eşti slabă.
Nu eşti fără putere şi
Nici nu stai ca o cerşetoare.
Tu nu eşti o sclavă a obiectelor.
Nu eşti impură.
Nu eşti ceva neînsemnat.
Nu eşti sărmană.

Eşti atotputernică.
Eşti Lumina Luminilor,
Soarele sorilor
Şi Regina reginelor.
Întreaga bogăţie şi măreţie a
Divinităţii îţi aparţine.
Tu eşti fiica nectarului.
Eşti copilul Nemuririi.
Tu eşti *amrita putra*.

Tu reprezinţi însăşi puritatea,
Însăşi puterea şi forţa.
Eşti o fântână de nesecată fericire.

Eşti un ocean de bucurie, încântare, fericire.
Eşti plină de nemurire.

Tu eşti ca un râu de binecuvântare.
Tu eşti sălaşul păcii.

Tu reprezinţi dulcea armonie.
Natura ta ultimă nu este lipsa odihnii.
Tu eşti clarvăzătoare.
Ale tale sunt *ashtha siddhi*-surile (cele opt mari puteri psihice)
Şi *nava riddhi*-surile (cele nouă puteri psihice minore).
Puterea de judecată,
Discriminarea, *vichara* (introspecţia),
Reflectarea, meditaţia,
Citirea gândurilor, telepatia,
Trikala-jnana (cunoaşterea celor trei perioade ale timpului: prezent, trecut, viitor),
Toate acestea sunt ale tale.

Brahmakara vritti (gânduri despre *Brahman* — Realitatea Absolută)
Răsare doar din tine.
Uşa intuiţiei se află tot în tine.
Cheia cunoaşterii este în mâinele tale.
Tu eşti Stăpânul stăpânilor.

Calea spre Fericire

O, Minte! Îţi voi arăta calea spre
Eterna Fericire.
Să mergi pe acest drum, neabătută,
Direct spre sursa din care ai apărut.

Nu te mai gândi la obiecte.
Nu mai sta în compania simţurilor.
Eliberează-te de *rajas* (pasiune) şi *tamas* (inerţie).
Ucide *vasana*-surile (dorinţele latente subtile) şi poftele.
Renunţă la "al meu" şi la "eu".
Gândirea ta să fie pură.
Comportarea ta să fie nobilă.
Meditaţia ta să fie fermă.
Ţine zilnic un jurnal al
realizărilor tale spirituale.
Urmează cele "douăzeci de instrucţiuni".
Pronunţă *mantra* (sunet subtil de rezonanţă) câte două ore pe zi.

Fii încrezătoare şi calmă.
Fă *japa* (repetarea numelui lui Dumnezeu) de 200 de ori zilnic.
Studiază *Gita* şi *Bhagavata Purana*, *Upanishadele* şi *Yoga Vasishtha*.
Ţine post în a unsprezecea zi din fiecare jumătate a lunii (*ekadasi*).
Hrana să-ţi fie uşoară şi *sattva*-ică (pură).
Fii moderată în toate.

Mai întâi realizează *saguna* (meditaţia cu atribute).
Aceasta îţi va permite
Să te înzestrezi cu cele "patru înţelesuri"
Şi să atingi *nirguna* (meditaţia fără atribute).
Doar *bhakti* (devoţiunea) îţi va conferi *jnana* (adevărata cunoaştere).

Gloria Vieţii Divine

O, Minte! Ascultă numai la
Gloria Vieţii Divine.
O vei îndrăgi imens;
Te vei bucura şi vei dansa.
Gloria Vieţii Divine
Este gloria tatălui,
Creatorul tău, Stăpânul tău,
Sursa şi Suportul tău.
Vei fi plină mereu de pace.
Vei fi întotdeauna fericită.
Vei fi una cu Divinul.
Nu te vor mai afecta
Nici grijile, nici necazurile
şi nici supărările.
Nu vei mai fi atinsă
Nici de foame şi nici de sete.

Nu vei mai simţi frica,
Afecţiunea, sau boala.
Nici un duşman nu te va mai ataca.
Bomba atomică nu te va putea atinge.
Arşiţa nu te va chinui, iar
Gerul nu te va amorţi.
Vei dormi adânc.
Vei agrea somnul fără vise.
Vei experimenta starea de *samadhi* (stare supraconştientă în care este perceput Absolutul).
Aici nu vei găsi
Nici gândaci, nici scorpioni,
Nici şerpi şi nici ţânţari.
Vei bea nectarul Nemuririi.

Nici inundaţii, nici cutremure
Şi nici epidemii.
Nu vei găsi nici concurenţă,
Nici huliganism.
Aici nu există nici revolte
Şi nici greve.
Aici curg râuri de miere.

Aici tu vei savura mana celestă,
precum şi toată *aisvarya* (putere divină).
Te vei simţi una
Cu Stăpânul Suprem.
Niciodată nu te vei mai renaşte
În planul fizic.
Astfel, vei deveni Nemuritoare.

Bea nectarul Numelui

O, Minte păcătoasă!
Lasă la o parte lenea.
Meditează asupra divinului *Hari*.
O, Minte, bea
Elixirul nemuritor
Al Numelui Divinului *Hari*,
Bucuria devoţilor şi
Leacul care distruge
Frica de *samsara* (ciclul transmigraţiilor)
Precum şi toată iluzia din om.

O, Minte, bea
Acest Leac Divin
Al Numelui lui *Sri Krishna*,
Care-ţi va conferi starea
Extazului divin,
Care trezeşte *Kundalini* (focul şarpe),
Făcându-l să se ridice pe *sushumna nadi*
(cel mai important canal energetic subtil)
Până în *sahasrara* (centru subtil de energie
situat în zona creştetului capului).
O, Minte, bea
Amrita (nectarul) Numelui lui *Vishnu*.
Nu există nici un alt Elixir mai bun
Decât nectarul
Amintirii Numelui Divinului.
Numele te va transporta
Pe un alt tărâm -
Acela fără de frică şi fără de moarte.

Mano-mandir

O, Minte, bea
Nectarul Sfântului Nume al Divinului.
Evită compania rea.
Abandonează ceaiul, lichiorul şi fumatul.
Renunţă la tabac şi la
Hainele luxoase şi scumpe.
Poartă veşminte simple şi modeste.
Du o viaţă intensă şi
Gândeşte la un nivel înalt.
Asociază-te cu sfinţii,
Devoţii şi înţelepţii.
Ascultă spusele Supremului.
Înlătură pofta, mânia şi lăcomia.
Păstrează-ţi lăcaşul sfânt.
Numai atunci numele Divinului
Va sălăşlui în *mano-mandir*,
Templul Minţii.
O minte pură
Este un aşezământ al dragostei.
Îndepărtează semintele
Geloziei şi mândriei.
Numai atunci Supremul
Va locui în tine,
Va lumina cu lumina dragostei
Palatul Său.

Slujeşte-i pe sfinţi

O, Minte!
Nu poţi să te aştepţi
nici măcar la un dram
de plăcere în
obiectele simţurilor.
Renunţă la toate speranţele zadarnice
dacă încă mai continui să speri.
Este ca şi cum ai încerca
să scoţi unt
bătând apa.
Este ca şi încercarea
păsării Chatak,
care voia să scoată apă din fum;
ochii ei se înnecau şi lăcrimau.
Este ca şi cum ai încerca
să bei apa
dintr-un miraj;
sau de a obţine argint
dintr-o scoică cu perlă.
Fii la picioarele lui *Hari*.
Rosteşte-i Numele.
Stai în compania sfinţilor şi
Bhakta-şilor (devoţi).
Cântă în mod regulat
Kirtan (cântece devoţionale).
Meditează asupra formei Lui.
Adoră-i pe cei sfinţi.
Astfel, vei savura adevărata fericire.

Povaţă

O, Minte! Urmează calea devoţiunii şi rămâi în compania celor devotaţi;
Abia atunci *Sri Hari* îşi va lua locul în Sinele tău lăuntric;
Renunţă pentru totdeauna să mai abuzezi de oameni sau animale;
Renunţă, de asemenea, la dragostea egoistă şi la laudă.
Când Soarele apune, o, Minte, gândeşte-te intens la "RAM";
Apoi uşor, abia şoptit, cântă dulcele nume al lui "RAM".
Nu renunţa nici un moment la conduita dreaptă şi la binele suprem;
Acela care este drept va fi binecuvântat de întreaga omenire.
O, Minte! Nu ar trebui să ai astfel de *vasana*-suri (dorinţe latente subtile) vicioase.
De asemenea, o, Minte, nici mentalitatea aceasta păcătoasă nu ar fi trebuit să existe.
O, Minte, nu părăsi niciodată etica şi moralitatea şi
percepe mereu în interiorul tău esenţa adevărului.
O, Minte! Trebuie să abandonezi toate intenţiile tale rele şi păcătoase;
Agaţă-te de viaţă cu intenţii bune şi sincere.
Renunţă la a-ţi imagina zadarnic plăceri senzuale.
Tolerarea acestui fapt va aduce în cursul vieţii ruşinea şi condamnarea ta.
Niciodată să nu mai ai, o, Minte, mânia plină de insulte nerostite.
Nu mai adera la dorinţele lascive, cu toată varietatea aşa-zisei lor frumuseţi.
Cât timp vei mai exista, să nu permiţi mândrei şi geloziei să te atace.
Va trebui să-ţi concepi un ideal măreţ în viaţă:
Să manifeşti răbdare şi toleranţă faţă de toate răutăţile lumii.
Vorbirea va trebui să-ţi fie mereu plină de farmec şi blândeţe,

Căci astfel ea va alina suferinţele cele mai mari din inimile oamenilor.
O, Minte, realizează mereu astfel de acţiuni juste, nobile şi pure,
Căci procedând aşa, faima-ţi va fi de nezdruncinat.
Oferă ajutor în mod dezinteresat; în inima ta, roagă-te pentru binele universal.
O, Minte! Nu râvni la bogăţiile şi comorile lumii;
Elimină cu putere egoismul.
Când nu este satisfăcută, lăcomia minţii aduce multă tristeţe;
Remuşcările acţiunilor rele din trecut chinuie aprig inima.
Lasă mereu să-ţi picure în inimă dragostea Divină;
În faţa vicisitudinilor vieţii comportă-te cu calm şi fără frică.
Durerea fizică reprezintă un lucru de nimic,
Căci natura ta esenţială este însuşi Divinul.

Odihneşte-te la picioarele lui *Hari*

O, Minte! De-a lungul timpului
Te-ai obişnuit să gândeşti
Că soţia, copiii, casa, toate
Sunt posesiunile tale.
Şi nu ai acceptat să te înclini
În faţa Stăpânului Suprem şi a sfinţilor.
Odihneşte-te, mintea mea,
Odihneşte-te la picioarele lui *Hari*.
Atunci, o, Minte! Atunci în mod sigur
Acest corp va fi îndepărtat.
Cu fiecare moment, viaţa se scurtează;
Ea este înghiţită de Şarpele Timpului.
Prana (forţa vitală, curenţii vieţii)
Se desparte de tine cu fiecare clipă.
Eşti nepăsătoare şi zburdalnică.
Eşti încăpăţânată şi stupidă.
O, Minte! Tu eşti oarbă;
Tu vezi doar deşertăciunea lucrurilor şi
Nu observi marele sfârşit
Ce trece pe lângă tine.
Moartea se strecoară în linişte.
Trezeşte-te, O, Minte,
Din somnul ignoranţei
Şi gândeşte-te la preamilostivul *Hari*.
Străpunge iluzia
Şi găseşte-ţi refugiul în *Hari*.
Atunci, vei fi binecuvântată.
Astfel a vorbit Shivananda.

De ce uiţi?

O, Minte! Te afli încă în puterea iluziei
Chiar şi după ce ai practicat puţin *sadhana*
(disciplina spirituală) şi
Te-ai bucurat de *satsanga*
(compania sufletelor mari).
De ce uiţi, o, Minte,
Că această lume este o manifestare a
Divinului *Hari*?
De ce te superi
Dacă ştii că
Toate sunt forme ale Divinului *Hari*?
De ce oferi banane vechi lui *Hari*,
Care hrăneşte întreaga lume
Cu toate felurile de mâncare?
Cât de în van este oferta ta către Suprem
Atunci când îi oferi dulciuri,
Fructe şi *shundal*!
Hrăneşte-te cu nectarul devoţiunii
Şi fii în veci fericită.

Sacrifică pasiunile

O, Minte! De ce eşti atât de neliniştită?
Abandonează toate grijile.
Repetă Numele Divinului *Hari*.
Stai şi meditează într-un loc liniştit.
Venerează Supremul în secret,
Astfel încât nimeni să nu ştie.
Vei deveni mândră de
Toată splendoarea devoţiunii tale.
De ce sacrifici animale?
Sacrifică egoismul, *raga-dvesha*
(atracţia-repulsia)
Şi pasiunile morbide ale unei
Sexualităţi perverse.
Ce nevoie ai de tobe,
Clopoţei şi tam-tam-uri?
Bate din palme şi
Aşează-ţi mintea la picioarele Lui.
De ce te străduieşti să-l luminezi
Cu lampa sau cu candela?
Luminează cu lampa preţioasă
A minţii tale; în acest fel,
Las-o să-şi reverse lumina zi şi noapte.

Mintea şi simţurile

(I)

O, Minte!
M-ai atras pe căile simţurilor, dezamăgindu-mă şi dezonorându-mă.
Pe viitor, nu doresc deloc să-ţi mai ţin companie.
Eşti ca o maimuţă rea, şireată, eşti precum un câine vagabond.
De fapt, eşti născută din *ananda* (fericirea beatifică divină).
Obârşia ta este foarte înaltă. Tatăl tău este *Brahman* sau Absolutul.
Te-ai născut într-o familie aleasă, reputată şi cultă, educată şi,
Cu toate acestea, ai preferat să te degradezi, provocându-mi şi mie
Acelaşi rău, printr-o companie fără de folos.
Maya (iluzia), care este mama ta,
S-a născut şi ea, de asemenea, într-o familie înaltă.
Ea este consoarta lui *Brahman* (Realitatea Absolută).
Svabhava (natura interioară) ta este să alergi către obiectele exterioare.
Aşa cum apa curge la vale fără nici un efort, prin însăşi natura ei,
Aşa zbori şi tu după lucrurile lumeşti, trecătoare.
Primeşti mustrări, ghionturi, vorbe de ocară şi totuşi
Tu continui să repeţi aceleaşi greşeli din nou şi din nou.
Ai devenit precum un criminal înrăit.
Ai ignorat orice sfat sau povaţă şi nu ţi-ai schimbat caracterul rău.
Acum, eu mă voi despărţi în totalitate de tine.
Te voi părăsi. Poţi face ce doreşti.
Mă reîntorc în Aşezământul meu Suprem, al Nemuririi şi al
Eternei Fericiri (*param dhama*).

O, Ureche!
Şi tu ai fost pătată de compania minţii inferioare, deoarece
Simţi o mare plăcere când auzi critici la adresa altora sau
Când iei cunoştinţă de orice alte veşti proaste din lume;
Însă nu eşti la fel de încântată să asculţi *lila* (jocul divin),
Kirtan (cântecele devoţionale), discursurile religioase sau predicile.
O, voi Ochi!
Nu simţiţi nici o atracţie în a privi imaginea Divinului, sculptată
Sau pictată în temple, sau imaginile sfinţilor, ale *mahatma*-şilor (înţelepţilor);
sunteţi încă cu totul absorbiţi în a privi femeile.
O, Nas!
Îţi place foarte mult să simţi mirosul parfumurilor, a lavandei, etc.,
Dar nu manifeşti nici un interes
În a te delecta cu parfumul florilor oferite Divinului.
O, Limbă!
Nu mai poţi de plăcere atunci când savurezi dulciurile, fructele
Sau diferitele feluri de mâncare gustoase, dar nu eşti la fel de încântată
Atunci când bei *charanmrita* (apă sfinţită de picioarele unei zeităţi
sau de către un sfânt), sau atunci când trebuie să mănânci
Hrana oferită Divinului prin *prasada*.
O, Piele!
Te complaci în a pipăi toate obiectele senzuale
Şi alte lucruri moi şi delicate, însă nu te-ai confruntat niciodată cu
Indescriptibila experienţă a fericirii neasemuite
De a cuprinde picioarele Divinului sau ale sfinţilor.
O, tu, *vak-indriya* (organul vorbirii)!
În fiecare zi vorbeşti tot felul de nimicuri.
Simţi o reală satisfacţie în a-i jigni pe alţii, în a cleveti şi bârfi fără rost
Pe cei din jur, dar nu simţi nici o plăcere în a cânta şi rosti numele lui Dumnezeu,
În a face *japa* (repetarea numelui lui Dumnezeu), în a citi *Bhagavad-Gita*
Şi alte scrieri sacre.
O, voi Mîini!
Îndrăgiţi precum lucrul cel mai de preţ să luaţi mită,
Să-i loviţi pe alţii, să furaţi bogăţiile celor din jur şi
Să faceţi atâtea alte lucruri vicioase.
Totuşi, nu simţiţi nici o plăcere în a face acte de bunătate, de caritate,
Nu simţiţi nici un îndemn să-i ajutaţi pe cei sărmani sau pe *sadhu*-şi (înţelepţi),
Să-L veneraţi pe Dumnezeu sau să-i oferiţi flori.
O, voi Picioare!
Vă place mult să mergeţi la cinema, la club, la restaurant
Sau la hotel, dar nu găsiţi nici o satisfacţie în a merge la locurile sfinte,
În temple sau *ashram*-uri.

O, voi Simţuri!
Pe viitor, dovediţi înţelepciune!
Aceasta este ultima voastră şansă.
Impuneţi-vă să făptuiţi acest lucru şi veţi avea mult de câştigat.
Dacă veţi trăi pentru şi în Dumnezeu, servindu-l cu devoţiune,
Veţi fi fericite în eternitate.
Toate mizeriile şi suferinţele voastre vor lua sfârşit.
Rămâneţi toate cu bine!

Mintea şi simţurile

(II)

O, Minte!
Gândeşte-te mereu la divinul *Narayana* (Dumnezeu),
Repetă numele lui *Hari* (*Vishnu* — aspectul Divinului de Menţinere a Creaţiei)
Şi meditează asupra formei Lui, cea cu patru braţe.
Cu o profundă adorare şi plin de forţa transfigurării sublime
Concentrează-ţi mintea la poziţia lui în lotus.

O, simţ al gustului care te manifeşti prin limbă!
Cântă mereu numele lui *Achyuta* (Dumnezeu) şi gloria Lui infinită.
Bucură-te la atingerea hostiei şi a *charanmritei* (apei sfinţite).
O, voi urechi!
Ascultaţi la minunata muzică a jocului divin al lui *Keshava* (Dumnezeu).
O, voi ochi!
Priviţi şi contemplaţi mirifica imagine a lui *Mukunda* (un alt nume al Divinului).
O, tu, simţ al mirosului care te manifeşti prin nas!
Bucură-te de mirosul frunzelor şi florilor de *tulsi*,
Cele care au fost folosite în adorarea lui *Sri Krishna*.
O, voi braţe!
Oferiţi flori lui *Govinda* (Divinul);
Dăruiţi valuri de lumină lui *Sri Rama* (Dumnezeu);
Măturaţi templul, curăţaţi geamurile din interiorul lui.
Aduceţi flori pentru adorarea imaginii Divinului;
Fiţi buni şi serviţi-i dezinteresat pe ceilalţi,
Adorându-l în acest fel pe *Panduranga* (Dumnezeu).
O, voi picioare!
Mergeţi în pelerinaj la templele lui *Vishnu* (aspectul Divinului de menţine a Creaţiei)
O, trup din carne!
Serveşte-i aşa cum se cuvine pe *bhakta*-şi (cei ce practică *Bhakti yoga* —
Yoga devoţiunii), pe sfinţi şi pe *guru*-şi (maeştri spirituali).
Ajută-i pe cei sărmani.

Rugăciune adresată Supremului

O, Tu, Stăpân milostiv şi plin de compasiune!
Ascultă-mi, te rog, rugăciunea.
Mintea este foarte neascultătoare şi şireată.
În acelaşi timp, ea este foarte turbulentă şi nesupusă.
Am dojenit-o şi am certat-o de atâtea ori;
I-am dat numeroase sfaturi şi poveţe.
Însă ea şi-a urmat propriile ei căi şi modalităţi de acţiune.
I-am spus minţii răspicat să nu mănânce *laddhu*
(prăjitură dulce pe bază de miere de albine),
Atunci când corpul are diaree.
Ea a răspuns: "Foarte bine!" ,
Ca şi o femeie cuprinsă de durere.
Dar, totuşi, a continuat să mănânce *laddhu*!
I-am sugerat apoi minţii să nu mai vorbească urât despre alţii.
Însă ea nu a renunţat niciodată la acest obicei.
În repetate rânduri, i-am spus să nu se mai enerveze.
Dar ea se irită la fel de repede, chiar pentru lucruri de nimic!
O, Doamne, nu pot controla această minte hoinară!
Tu eşti Locuitorul şi în acelaşi timp Guvernatorul ei,
Tu singur eşti cel care o poţi controla.
Te rog, făptuieşte acest lucru pentru mine!

ANEXA II

INFLUENŢELE PSIHICE

Personalitatea

În vorbirea curentă, atunci când cineva spune dă doctorul Tagore are o personalitate puternică, înseamnă că acesta are o înfăţişare hotărâtă, este puternic, viguros, constituie o prezenţă încântătoare oriunde s-ar afla, are un nas fin, ochi ageri şi strălucitori, umeri largi, un corp musculos, linii armonioase ale feţei, părul ondulat, ş.a.m.d. Cea care face ca oamenii să se doesebească între ei este personalitatea. De fapt, personalitatea înseamnă ceva mai mult decât atât; ea include caracterul, inteligenţa, calităţile nobile ale cuiva, conduita lui morală, performanţele intelectuale, trăsăturile şi caracteristicile specifice, subtila şi dulcea putere a vocii, etc. Toate acestea luate în ansamblu constituie personalitatea unui anumit individ. Aşadar, suma tuturor acestor aspecte reprezintă personalitatea; doar caracteristicile fizice nu sunt de ajuns pentru a defini personalitatea omului.

Ceea ce numim umbrelă este de fapt un băţ lung de lemn la care se mai adaugă o bucată de pânză neagră şi câteva piese din fier. În mod similar, ceea ce numiţi voi "personalitate" are într-adevăr în vedere corpul exterior fizic, dar - în acelaşi timp - şi creierul, sistemul nervos şi mintea, care constituie o componentă principală a personalităţii cuiva.

Dacă o anumită persoană este capabilă să influenţeze o mare mulţime de oameni, spunem că acea persoană are o personalitate magnetică, atrăgătoare. Un yoghin ajuns la desăvârşire spirituală (*jivanmukta* - eliberat în viaţă) reprezintă cea mai puternică şi mai strălucitoare personalitate din lume. Chiar dacă este mic de statură, chiar dacă are un chip urât şi chiar dacă este îmbrăcat în zdrenţe, el reprezintă totuşi o personalitate uriaşă. El este un *mahatma* (înţelept). Oamenii se strâng în jurul lui cu miile, omagiindu-l. Cel care a atins perfecţiunea etică şi moarală printr-o practică continuă a unei conduite drepte şi ireproşabile, prin *yama* şi *niyama* (regulile comportamentului în practica yoga) obţine, de asemenea, o personalitatea puternică, putând influenţa milioane de oameni. Cu toate acestea, el este inferior unui *jnanin* (înţelept care practică *Jnana yoga* - yoga cunoaşterii) sau unui yoghin care a atins pragul eliberării supreme prin completa cunoaştere şi identificare cu natura imuabilă a Sinelui esenţă (*Atman*).

Doctorul Samuel Johnson avea o faţă neplăcută, mişcări stângace, o burtă mare şi membre nesimetrice. Totuşi, el a reprezenta cea mai înaltă personalitate a

epocii sale. El nu a fost nici yoghin şi nici *jnanin* (persoană care practică *Jnanan yoga* - yoga cunoaşterii); în schimb, dr. Samuel Johnson poseda facultăţi intelectuale deosebite. A fost un mare eseist şi stăpânea într-un fel anume, cu totul deosebit, limba engleză. O mare parte a faimei sale s-a datorat stilului său bombastic care, de altfel, mai târziu a fost denumit stilul "johnsonian". Iată un exemplu, în cele ce urmează, a felului în care el obişnuia să se exprime: "Stimată doamnă, veţi fi oare dumneavoastră destul de amabilă pentru a permite degetelor mele să atingă perfecta dumneavoastră ureche frumos mirositoare şi să extragă de acolo câţiva dintre atomii parfumaţi care, atingându-mi nasul, au provocat o aşa de intensă excitare a nervilor mei olfactivi?" Oamenii bogaţi deţin şi ei, de asemenea, o anumită personalitate; aceasta se datoreşte "puterii banului". Totuşi, astfel de oameni pot fi licenţioşi, desfrânaţi, imorali. Banul îşi are şi el partea lui importantă în făurirea personalităţii omului. Posesiunea unor mari sume de bani introduce în persoana respectivă, ca să spunem aşa, un fel de culoare, de tentă comportamentală nouă. Cu toate acestea, natura caritabilă, bună, poate acoperi cealaltă parte, rea, din acea fiinţă, trimiţând spre aceasta un minunat parfum al spiritualităţii. *Isus* a spus: "Bunătatea acoperă o mulţime de păcate".

Caracterul conferă o personalitate puternică omului. Oamenii îl respectă mult pe cel care posedă un caracter bun, integru. Cei care dau dovadă de o profundă moralitate impun respect pretutindeni. Acela care este onest, sincer, care spune numai adevărul, care este bun şi se dăruie din toată inima celor din jur, întotdeauna se va bucura de respect şi influenţă asupra celorlalţi. Virtuţile *sattva*-ice (pure) îl fac pe om să acceadă la condiţia lui divină. Acela care spune numai adevărul şi practică *brahmacharya* (fie că este vorba de abstinenţa sau de continenţa sexuală) devine o personalitate puternică şi dinamică. Chiar dacă o astfel de persoană va rosti doar un singur cuvânt, în acel cuvânt va fi înglobată o mare putere iar oamenii vor fi magnetizaţi ca prin farmec. Formarea caracterului este de o importanţă covârşitoare pentru cel care vrea să-şi dezvolte personalitatea. Din acest punct de vedere, *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală perfectă) reprezintă rădăcina unei personalităţi magnetice. Putem spune fără greş că aceasta este o condiţie esenţială în dezvoltarea unei personalităţi puternice.

Ca urmare, constatăm faptul că personalitatea poate fi dezvoltată. Pentru aceasta, însă, este necesară practica tuturor virtuţilor. Încercaţi să fiţi mereu cuprinşi de voie bună. Un om posomorât şi întunecat nu poate atrage şi influenţa oamenii din jurul lui. Dintr-un anumit punct de vedere, el este un parazit care infestează societatea, împrăştiind supărare pretutindeni. În schimb, un om cu o natură veselă şi amabilă, serviabilă, modest, blând şi ascultător, poate influenţa milioane de alte persoane din jurul său. "Cum te comporţi, aşa vei atrage", glăsuieşte o afirmaţie plină de înţelepciune care operează în mod eficient în planurile fizic şi mental. Cel care are o personalitate puternică, nu are nevoie să trimită invitaţii celorlalţi. Aşa cum albinele vin şi se aşează pe flori imediat ce aceastea au înflorit, tot astfel şi

oamenii cu o minte nu prea dezvoltată sunt atraşi de oamenii cu o personalitate puternică aproape de la sine, fără vreun efort deosebit.

O voce puternică, dar în acelaşi timp dulce şi catifelată, cunoştinţele muzicale, astrologice, astronomice, de chiromanţie, cunoştinţe diverse în domeniul artelor, etc., toate acestea se adaugă din plin la personalitatea omului. De asemenea, este necesar să ştiţi cum să vă comportaţi şi să vă adaptaţi faţă de ceilalţi din jur. Va trebui să le vorbiţi cu o voce blândă, delicată; acest lucru produce o impresie uriaşă asupra auditoriului. De asemenea, trebuie să fiţi politicoşi, civilizaţi şi să aveţi un bun simţ înnăscut. Toţi cei din jurul vostru trebuie să fie trataţi cu respect şi consideraţie, căci respectul arătat atrage după sine respectul pentru propria persoană. Modestia şi simplitatea în comportament aduc ele însele respectul celorlalţi. Modestia reprezintă o virtute care subjugă inimile celorlalţi. Un om simplu şi modest reprezintă un magnet foarte puternic în societate.

Trebuie să cunoaşteţi căile prin care să vă apropiaţi oamenii. Trebuie să învăţaţi să vă purtaţi şi să vorbiţi cum trebuie cu ei. Felul în care vă comportaţi cu cei din jur este cel mai important lucru. Un om arogant, îndărătnic şi refractar nu va putea să devină niciodată un individ cu o personalitate puternică. Întotdeauna el va fi privit defavorabil de către cei din jur.

Dezvoltaţi cât mai mult natura veselă din fiinţa voastră. Păstraţi mereu o faţă zâmbitoare şi voioasă. Acest lucru vă va conferi o radiaţie şi o personalitate minunată, iar oamenii vor agrea mult prezenţa voastră în jurul lor. Comportaţi-vă deci cât mai amabil şi fiţi modeşti şi simpli, căci astfel veţi reuşi în orice vă propuneţi.

Succesul nu va întârzia să apară şi în discuţiile voastre cu anumite persoane importante. Iată o reţetă simplă în acest sens: notaţi-vă într-un carnet, în amănunt, ceea ce doriţi să discutaţi cu acea persoană. În buzunar păstraţi doar un mic rezumat al acestei discuţii. Amintiţi-vă bine punctele principale şi vorbiţi uşor şi cu blândeţe. În astfel de condiţii, interlocutorul vostru vă va asculta cu atenţie şi răbdare. Evitaţi să vă agitaţi atunci când vorbiţi; nu vă enervaţi. Perseveraţi în acest mod şi arătaţi un sincer respect întotdeauna când vă întâlniţi cu persoana respectivă. Nu rămâneţi ţepeni şi neclintiţi precum cel care şi-a aprins bricheta în timpul celebrării unei căsătorii. Înclinaţi-vă puţin şi în mod natural capul, în semn de consideraţie adevărată. Astfel, cealaltă persoană va fi foarte impresionată. Ea va fi bucuroasă să vă primească, iar voi veţi avea succes în discuţia pe care o veţi purta. Vorbiţi mai întâi despre lucrurile importante şi apoi revizuiţi în minte dacă aţi parcurs toate cele opt sau nouă chestiuni propuse. În Occident, oamenii dau o mare importanţă personalităţii. În India însă, oamenii consideră mai mult individualitatea şi din această cauză ei afirmă: "AHAM ASMI - Eu sunt", care înseamnă de fapt "eu exist". Astfel, ei încearcă să distrugă personalitatea şi să descopere Sinele Esenţă.

Străduiţi-vă să obţineţi o personalitate magnetică. Urmăriţi să intraţi în posesia acelei misterioase puteri ce vă conferă un fermecător magnetism personal şi

care, în acelaşi timp, îi fascinează pe cei din jur. Sesizaţi şi totodată înţelegeţi secretele şi modalităţile influenţei exterioare. Dezvoltaţi-vă astfel puterea voinţei. Eliminaţi orice scurgere de energie. Păstraţi-vă o sănătate robustă şi înfloritoare, o stare generală de vigoare şi vitalitate şi veţi obţine succesul social şi financiar în orice împrejurare a vieţii. Dacă veţi putea înţelege uimitoarele secrete ale influenţei personale veţi putea spori capacitatea de a câştiga prin muncă şi prin merit şi veţi avea o viaţă mai bogată şi mai fericită.

O personalitate puternică reprezintă întotdeauna o comoară de nepreţuit pentru om. Dacă doriţi, veţi putea să vă dezvoltaţi această personalite şi să o modelaţi cât mai bine. "Acolo unde există voinţă, există întotdeauna şi o cale nouă"; aceasta rămâne o zicală valabilă la fel de bine şi în zilele noastre, pe cât era şi în vremea lui Adam. Cu o personalitate dinamică şi puternică veţi putea dobândi laurii numelui şi faimei, putând atinge astfel un mare succes în viaţă. Stă în resursele voastre infinite să faceţi şi să obţineţi acest lucru, iar voi va trebui să o faceţi! Acum cunoaşteţi căile prin care să realizaţi acest lucru.

Puterea sugestiei

Este bine să aveţi o înţelegere cât mai clară asupra sugestiilor şi efectelor lor în minte. Iată de ce este foarte important să discerneţi bine atunci când faceţi o sugestie. În astfel de cazuri, responsabilitatea voastră este mare; nu daţi niciodată o sugestie greşită care ar putea avea rezultate negative pentru alţii, căci le veţi crea un mare rău şi un mare neajuns. Gândiţi bine înainte de a vorbi. Învăţătorii şi profesorii în special trebuie să posede o cunoaştere cât mai completă a ştiinţei de a da sugestii şi sfaturi, cât şi asupra valoroasei ştiinţe a autosugestiei. Astfel, ei vor putea să-şi educe şi îndrume elevii şi studenţii într-un mod foarte eficient. În sudul Indiei există obiceiul ca, atunci când copiii plâng şi ţipă în casă, părinţii să-i sperie şi să-i înspăimânte astfel: "Uită-tă aici, Balu, *Irendukannan* a venit (adică a sosit omul cu două capete). Stai liniştit şi nu mai plânge, altfel te voi da acestui om", "*Puchandi* (stafia, fantoma) a venit", precum şi alte multe sugestii de acest fel, care toate sunt deosebit de distructive şi nesănătoase. Copilul devine timid. Minţile lor sunt elastice, gingaşe şi suple. La vârsta lor, *samskara*-surile (impresiile din subconştient) sunt foarte uşor impresionabile. Schimbarea şi anularea acestor *samskara*-suri (impresii în subconştient) nefaste devine imposibilă mai târziu. Când copilul devine bărbat, el va manifesta această timiditate. De aceea, părinţii trebuie să insufle curaj copiilor lor. Ei trebuie să le spună: "Iată un leu. Priveşte la leul din acest tablou. El rage acum, dar ţie nu trebuie să-ţi fie frică. Fii curajos precum un cavaler."

În Occident, profesorii obişnuiesc să arate câmpul pe care se va desfăşura bătălia dintre două armate redată într-o imagine dintr-un album istoric; ei se adresează elevului: "Priveşte aici, James! Priveşte la această imagine a lui Napoleon

şi la cavaleria sa. N-ai vrea să devii comandantul unei astfel de armate?" Acesta este un tip de sugestie care are drept efect să insufle curajul în fiinţele umane, chiar de la cele mai mici vârste. Când vor creşte mai mari, *samskara*-surile (impresiile din subconştient) respective se vor accentua şi mai mult, datorită contactului cu alţi stimuli externi asemănători.

Medicii, de asemenea, ar trebui să posede o cunoaştere completă a ştiinţei sugestiei. Ca să fim drepţi, foarte puţini doctori îndeplinesc această condiţie. Cei care nu cunosc nimic despre acest subiect, fac mai mult rău decât bine; uneori, ei reuşesc chiar să-şi ucidă pacienţii, înfricoşându-i în mod gratuit şi fără temei. De pildă, dacă pacientul prezintă o răceală banală, obişnuită, medicul îi spune: "Dragul meu, te-ai îmbolnăvir de TBC. Ca să te vindeci, trebuie să mergi la cură în Bhowali, în Elveţia sau la Viena. În plus, va trebui să faci nişte injecţii împotriva acestei boli." Este firesc, deci, ca sărmanul pacient să se sperie foarte tare. Cu toate acestea, nu există nici un semn al unei boli aşa grave; cazul lui este unul perfect obişnuit, un simplu guturai. Dar, în urma celor spuse de doctori şi înfricoşat fiind datorită unei sugestii greşit orientate, el poate căpăta o boală mai gravă. Medicul ar fi trebuit să-i spună: "Ah, nu-i nimic grav, te confrunţi cu o simplă răceală. Până mâine te vei face bine; ia un purgativ şi înghite nişte sirop de eucalipt. De asemenea, ar fi bine să ţii un anumit regim. De pildă, îţi recomand ca astăzi să posteşti." Un astfel de doctor reprezintă o adevărată binecuvântare pentru ceilalţi. Este drept, însă, că medicii vor replica: "Ei bine, domnule, dacă voi vorbi astfel, îmi voi pierde experienţa, practica şi pacienţii. Nu voi mai putea avansa deloc în meseria pe care mi-am ales-o." Aceasta este de asemenea o mare greşeală, căci astfel de oameni nu ştiu încă faptul că adevărul atrage întotdeauna după el victoria. Oamenii te vor căuta mereu întrucât tu le eşti simpatic şi eşti bun cu ei. Astfel, vei avea mult de câştigat, chiar şi în ceea ce priveşte experienţa şi practica.

Vindecarea poate fi obţinută pe calea sugestiei, fără nici un medicament. Prin intermediul unei sugestii adecvate şi puternice veţi putea scăpa de orice boală. Această ştiinţă a sugestiei, care este una fundamentală, trebuie învăţată cu atenţie şi practicată zilnic. De asemenea, toţi doctorii, fie că sunt alopaţi, homeopaţi, sau că lucrează după sistemul *ayurveda* (sistemul tradiţional al medicinii hinduse) vor trebui să cunoască îndeaproape această ştiinţă. În acest fel, ei vor putea combina această metodă a sugestiei cu propriul lor sistem medical. Această fericită îmbinare va duce la un câştig în ceea ce priveşte experienţa lor medicală, precum şi la prosperitate materială.

Este bine să nu vă lăsaţi uşor influenţaţi la sugestiile date de alţii. Trebuie să vă menţineţi propriul vostru sens, dat de individualitatea pe care o reprezentaţi. O sugestie puternică, deşi nu poate influenţa imediat subiectul, va opera în timp, dar niciodată nu se va pierde în van.

Cu toţii trăim într-o lume a sugestiilor. Caracterul nostru se modifică în fiecare zi, inconştient, prin asocierea cu cei din jurul nostru. Fără să ne dăm seama,

imităm acţiunile celor pe care-i admirăm. De asemenea, mentalul nostru este impregnat zi de zi de sugestiile acelora cu care venim în contact şi care ne fac să acţionăm sub influenţa lor subtilă. Întotdeauna, un om cu o minte slabă va accepta sugestiile unui om cu o minte puternică. Servitorul se află tot timpul sub influenţa sugestiilor stăpânului lui, soţia sub cele ale soţului ei, pacientul sub ale doctorului, studentul sub influenţa profesorului. Un obicei nu reprezintă altceva decât produsul sugestiilor. Hainele pe care le purtaţi, manierele, comportamentul şi chiar hrana pe care o serviţi, toate acestea nu reprezintă altceva decât rezultatul sugestiilor cu care vă confruntaţi. Natura este cea care oferă tot felul de sugestii tuturor fiinţelor umane; râurile care curg, Soarele care străluceşte, florile parfumate, copacii care cresc, toate aceste reprezintă neâncetate surse de sugestii pentru voi. Profeţii de altă dată cunoşteau foarte bine ştiinţa sugestiei. Din această cauză, cuvintele lor aveau puteri uriaşe. Fiecare cuvânt rostit de ei avea o putere colosală şi un farmec aparte, căci toţi cei care-i ascultau rămâneau fascinaţi.

În fiecare cuvânt rostit există o anumită putere. Două sunt tipurile de *vritti*-suri (modificări ale minţii) care intervin în cuvintele rostite: *shakti vritti* (puterea cuvântului) şi *lakshana vritti* (caracteristica cuvântului). În *Upanishade, lakshana vritti* (caracteristica cuvântului) este îndelung dezbătută şi analizată. Aici, ea îl exprimă şi îl revelează pe *Brahman* (Realitatea Absolută) care poate fi atins prin studiul *Upanishadelor* (scrieri sacre hinduse) şi al *shabda pramana*-ei (sunetul subtil, Logosul cosmic).

Realizaţi şi urmăriţi forţa cuvântului. Dacă, de pildă, cineva se adresează altuia spunându-i *"sala"* ("prostule"), respectivul va fi cuprins imediat de un acces de furie. Este foarte probabil ca după aceea să urmeze o luptă. Însă dacă vă veţi adresa cuiva în mod politicos sau respectuos, utilizând cuvintele *"bhagavan"* sau *"prabhu"* sau *"maharaj"*, acesta va fi foarte mulţumit.

Hipnotismul şi mesmerismul

Ştim acum că o minte mai dotată şi mai puternică poate influenţa o minte mai slabă, mai receptivă. Termenul prin care se defineşte acest proces este acela de mesmerism sau hipnotism; el nu reprezintă o ştiinţă nouă. Această ştiinţă, în fapt, este *anadi* (fără de început). În Occident, Mesmer şi Braid nu au făcut decât să popularizeze tehnicile prin care se pot obţine aceste rezultate. Înţelepţii *rishi* le cunoşteau însă din cele mai vechi timpuri. Demostene şi Socrate, Vishvamitra şi Patanjali, precum şi mulţi alţii, cu toţii au folosit hipnotismul şi mesmerismul în vremurile lor. James Braid, celebrul chirurg din Menchester, a denumit acest lucru hipnotism şi a fost primul care l-a impus în Europa. Termenul de "hipnotism" este de origine greacă şi înseamnă **somn**.

Mesmer a fost filozof, fizician şi astrolog. El s-a născut în anul 1784 şi a

murit în 1815. A adus contribuţii imortante în teoria magnetismului animal şi considera că omul posedă o minunată putere magnetică prin care poate să vindece şi să influenţeze alţi oameni. Mesmer a făcut uz de această putere în tratarea multor boli. De altfel, de la numele savantului derivă şi cuvântul mesmerism.

Toţi marii oratori posedă această forţă extraordinară de a hipnotiza. În mod conştient sau nu, ei domină într-un anumit fel minţile ascultătorilor. Aceştia sunt ca vrăjiţi de vorbele oratorului şi preiau toate sugestiile acestora. Toţi predicatorii religioşi şi toţi profeţii lumii au posedat această putere într-un grad înalt. Sugestia reprezintă cheia principală a hipnozei. Hipnotizatorul sugerează, iar subiectul acţionează ca atare. Mintea mai slabă ascultă întotdeauna de mintea mai puternică. Sugestia reprezintă o anumită idee comunicată de către operator. Acest lucru trebuie făcut însă foarte exact şi de aceea ştiinţa sugestiei este considerată a fi, practic, o ştiinţă exactă. Trebuie să fii foarte capabil pentru a transmite în mod curent şi puternic o sugestie benefică. Cu toţii trăim într-o lume a sugestiei cosmice şi sub o misterioasă influenţă a iluziei (*maya*). Hipnotismul reprezintă o uriaşă putere în lume. Pentru a obţine cunoaşterea Sinelui va trebui tocmai să scăpăm de această hipnoză de care suntem cuprinşi în lume. În acest sens, filozofia *Vedanta* oferă sfaturi şi sugestii deosebite. Hipnoza reprezintă o stare a minţii în care sugestiile, atît verbale, cât şi vizuale sunt privite ca fiind adevărate, fie că aşa este sau nu situaţia. Dorinţa de a duce la îndeplinire aceste sugestii de multe ori ne apare ca fiind irezistibilă. Puterea voinţei şi cea a sugestiei sunt foarte strâns legate una de cealaltă.

Operatorul îşi dezvoltă puterea sa de hipnoză prin focalizarea unei priviri nemişcate asupra subiectului, precum şi prin alte metode. *Pranayama* (controlul respiraţiei), precum şi *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală) dezvoltă şi ele mult această putere a hipnozei. Un om care posedă un caracter slab nu va putea deveni un hipnotizator puternic.

O persoană poate fi hipnotizată fie repetându-i cu forţă o anumită sugestie, fie prin intermediul anumitor gesturi. Hipnotizatorul poate executa, de pildă, câteva astfel de "gesturi" în faţa subiectului şi acesta, dacă este receptiv, va fi hipnotizat. Mişcările şi gesturile realizate în sens invers vor readuce pe cel hipnotizat la starea lui de conştiinţă normală. Câteodată, dacă hipnotizatorul este un om puternic, el poate hipnotiza un grup sau o adunare întreagă de persoane. Acela însă care rezistă la sugestiile hipnotizatorului nu va putea fi hipnotizat cu uşurinţă. Dar dacă cineva crede în hipnotizator şi crede de asemenea că poate fi hipnotizat, acest lucru se va întâmpla relativ repede.

Mai există şi un alt tip de hipnoză, numit "hipnoza de scenă", în care hipnotizatorul magnetizează întreaga asistenţă, producând apoi câteva numere de efect. Astfel, el introduce o tânără doamnă într-o cutie mică. Persoana respectivă stă în picioare. Hipnotizatorul îi taie mâinile, închide cutia şi apoi taie întreaga cutie cu o sabie. După toate acestea, el deschide cutia care a fost tăiată şi tânăra doamnă iese

afară fără nici cea mai mică zgârietură. Un fachir celebru s-a urcat odată pe o scenă din Anglia având în mână o frânghie. El a aruncat frânghia în aer, s-a cățărat pe ea și apoi a dispărut plutind. Aceste cazuri aparțin de "hipnoza scenei", iar ultimul caz reprezintă celebrul număr cu frânghia al fachirului. Nu este vorba de nici un trucaj al televiziunii sau prin intermediul aparatului de fotografiat. Pur și simplu, placa fotografică nu a fost impresionată. Totul nu este decât o iluzie și o hipnoză generală. Un hipnotizator sugestionează un băiat și-i pune capul și picioarele pe câte un scaun. Apoi, deasupra corpului băiatului, el plasează o greutate foarte mare. Corpul nu se îndoaie câtuși de puțin. Hipnotizatorul roagă apoi asistența să-și strângă degetele de la ambele mâini și face să treacă prin ele un curent electric puternic. Cu toții simt în mod real trecând acest curent electric prin ei și pot afirma aceasta cu o deplină certitudine. În fapt, hipnotizatorul a creat mai întâi curentul în propriile lui mâini și apoi s-a gândit cu putere ca acest curent să treacă și prin mâinile celorlalți.

Hipnoza este deosebit de puternică în tratarea unor obiceiuri rele ale oamenilor, a isteriei și altor boli nervoase. Obiceiul de a lua droguri sau cel de a bea sunt de asemenea îndepărtate, însă hipnotizatorul va trebui să nu-și folosească puterea într-o direcție greșită și prostească, căci el va decădea foarte repede și fără speranță. Oriunde s-ar manifesta această putere de hipnoză, există de asemenea și pericolul forțelor adverse. Astfel, apar multe tentații, care se pot manifesta prin intermediul acestei puteri a hipnozei. Trebuie deci să fiți foarte atenți și vigilenți în practica hipnozei.

Un bun hipnotizator poate privi la minutarul unui ceas și acesta se va opri din mers imediat. El poate de asemenea să roage un subiect să privească la ceas și în secunda următoare să-i oprească gândirea subiectului. Un hipnotizator poate face corpul unei alte persoane să leviteze și să treacă, zburând prin aer, printr-un cerc de fier, ori să parcurgă în zig-zag traseul unei frânghii așezată pe pământ. Un subiect hipnotizat poate citi cu ușurință conținutul unei scrisori sigilate, cât și să dea răspunsuri potrivite și corecte la întrebările care-i sunt puse. În astfel de cazuri, cea care operează este mintea subconștientă a subiectului. Acesta poate depăși cu ușurință barierele planului fizic și poate "vedea" , de pildă - atunci când i se sugerează - ce se află dincolo de un perete opac. Mistere hipnotismului sunt într-adevăr extraordinare!

Telepatia

Într-o exprimare simplă, telepatia reprezintă transferul gândului de la o persoană la alta. Așa cum sunetele se deplasează prin spațiul eteric, tot astfel și gândurile de deplasează prin spațiul mental care poartă numele de *cidakasha*. Spațiul din jurul nostru este precum un ocean infinit. La fel stau lucrurile și în privința minții, căci suntem inundați cu toții de un infinit ocean mental. Gândul posedă formă, culoare, greutate și contur. El reprezintă deci, materia, tot atât de adevărat

pe cât este corpul nostru fizic alcătuit din materie. Câteodată, atunci când sunteți cuprinși de gânduri elevate este foarte greu de spus dacă ele reprezintă produsul minții voastre ori gândurile altei persoane. În oceanul infinit al gândurilor care ne înconjoară, creierul nostru percepe multe gânduri din exterior.

Telepatia reprezintă legătura fără fir între yoghini. Yoghinii avansați utilizează telepatia pentru a-și trimite unii altora diferite mesaje. Gândul călătorește cu o viteză inimaginabilă, practic instantaneu. Uneori poate vi se întâmplă să vă gândiți la unii dintre prietenii voștri, seara, cu o asemenea intensitate, încât a doua zi dimineața primiți deja un mesaj din partea lor. Într-un asemenea caz aveți de-a face cu telepatia inconștientă. Gândul vostru puternic a călătorit și a pătruns imediat în creierul prietenului vostru. În lumea gândurilor au loc și se petrec lucruri minunate. În mod obișnuit însă, oamenii care nu și-au dezvoltat puterea telepatiei sunt precum bărcile purtate la întâmplare de furtună.

Telepatia reprezintă procesul de comunicare la nivel de gând dintre o minte cu o altă minte. Glanda pineală, considerată de către ocultiști ca fiind așezământul sufletului, joacă un rol deosebit de important în procesul telepatic, căci ea este cea care recepteză toate aceste mesaje telepatice. Glanda pineală este alcătuită dintr-o materie nervoasă, implantată în creierul mic, care el însuși este situat în partea posterioară a craniului. Glanda pineală reprezintă una din glandele endocrine din corpul uman; secreția ei hormonală este internă, direct în sânge.

Pentru început, practicați telepatia la distanțe mici. Cel mai bine ar fi să exersați noaptea. De exemplu, rugați pe prietenul vostru să aibă o atitudine receptivă și să fie concentrat la ora zece seara. Sugerați-i să abordeze *virasana* (postura eroului) sau *padmasana* (postura lotusului), să țină ochii închiși și să fie singur în cameră, apoi străduiți-vă să-i transmiteți mesajul dorit fix la ora indicată. Concentrați-vă intens asupra gândului pe care-l emiteți; gândurile voastre vor părăsi creierul și vor intra în cel al prietenului vostru aflat în altă parte. La început este foarte posibil ca eforturile să nu fie încununate de succes, însă atunci când veți avansa cu practica și vă veți însuși cum trebuie tehnica respectică, veți descoperi că aveți capacitatea să transmiteți și să primiți în mod corect mesajele. Mai târziu, veți fi capabili să emiteți cu putere gânduri benefice puternice pretutindeni în lume. Gândurile variază și ele ca intensitate și forță. Atât cel care trimite mesajele, cât și cel care le primește, va trebui să se concentreze foarte bine. Doar într-un astfel de caz mesajul trimis va avea forță, iar cel recepționat va fi clar și perceput cu acuratețe. Pentru început este bine să practicați telepatia între două camere ale aceleiași case. Această știință este foarte plăcută și interesantă, însă ea presupune o practică îndelungată și perseverentă. Și într-un astfel de caz, *brahmacharya* (abstinența sau contir enta sexuală) este foarte importantă. Puteți să influențați astfel o altă persoană fără să vă adresați ei prin intermediul vorbirii. Ceea ce se cere însă este deosebita concentrare a gândului, precis direcționat de către voința voastră. Aceasta înseamnă telepatie.

Iată, în continuare, unul din exerciţiile pe care le puteţi practica: gândiţi-vă la unul din prietenii sau verii voştri care locuieşte la mare depărtare de voi. Evocaţi în minte cu maximă claritate imaginea feţei lui. Dacă aveţi o fotografie a persoanei respective, priviţi-o şi vorbiţi-i încet, iar atunci când seara vă culcaţi, gândiţi-vă intens la fotografia lui. Chiar a doua zi sau în cele următoare veţi primi scrisoarea dorită din partea lui. Încercaţi această tehnică şi nu fiţi cuprinşi de îndoială. Dimpotrivă, veţi fi surprinşi de rezultatele obţinute, veţi dobîndi succes şi o fermă convingere în ştiinţa telepatiei. Câteodată, vi se întâmplă ca atunci când citiţi sau scrieţi ceva anume să primiţi un mesaj de la o persoană apropiată şi dragă vouă. În acele momente vă îndreptaţi gândul spre persoana respectivă. Ea v-a trimis un mesaj, s-a gândit în mod serios la voi. Vibraţiile gândului călătoresc mai repede ca lumina sau electricitatea. În astfel de ocazii, mintea subconştientă primeşte mesajele sau impresiile şi le transmite minţii conştiente.

Marii înţelepţi (*mahatma*-şii) ce trăiesc în peşterile pustii aflate pe înălţimile înzăpezite ale Himalayei îşi transmit gândurile şi mesajele lor în întreaga lume către diverşii aspiranţi la spiritualitate sau către yoghini. Aceştia îndeplinesc ordinele transmise şi percepute şi răspândesc pretutindeni cunoaşterea spirituală. Pentru marii înţelepţi nu este neapărat necesar să urce pe o platformă şi să predice către mulţime adevărurile lor. Fie că o fac sau nu, acest lucru nu prezintă o prea mare importanţă; însăşi viaţa lor este o întrupare a învăţăturii şi iluminării divine, căci ei constituie dovada vie a realizării lui Dumnezeu. A predica de la o scenă sau o tribună este ceva propriu unei alte clase de persoane, care nu cunosc nimic depre existenţa telepatiei. Yoghinii avansaţi care stau retraşi pe înălţimile munţilor sau, dimpotrivă, care se pierd în aglomerările urbane, ajută lumea prin vibraţiile lor spirituale şi a aurei magnetice pe care o posedă, mult mai mult decât cei care predică sau ţin numeroase conferinţe. În zilele noastre, congresmanii solicită *sannyasinii* să ia parte la congrese şi să lucreze împreună cu ei, aproape forţându-i în acest sens. Întrucât minţile lor sunt saturate cu diferite *karma samskara*-suri (impresii din subonştient), ei nu sunt capabili să înţeleagă măreţia, utilitatea şi splendoarea minţii pure a yoghinilor ce practică *dhyana* (meditaţia). În plus, activitatea *sannyasinilor* (călugărilor pelerini) priveşte un cu totul alt domeniu. Astfel, ei nu pot deveni preşedinţi sau prim-miniştri ai diferitelor guverne, căci sfera lor de influenţă şi percepţie este infinit mai mare şi mai bogată, fiind de natură cosmică. Câmpul lor de acţiune este profund *adhyatmic* (spiritual) şi el vizează exclusiv dobândirea cunoaşterii complete a Sinelui. *Sri Krishna* a spus: "După cum ţi-am spus şi înainte, o, tu, Cel fără de pată, în această lume există două căi: cea a şcolii filozofice *Shamkhya*, cu Yoga cunoaşterii şi cea a şcolii Yoga, cu Yoga faptei." (*Bhagavad-Gita*, III-3). Dacă *sannyasinii* (călugării pelerini) vor muri, atunci şi gloria hinduismului se va stinge aproape de la sine. Însă ei nu vor dispare niciodată din India. Fiecare din religiile lumii îşi are oamenii ei dotaţi cu spiritul sacrificiului şi al renunţării. În fiecare din aceste religii există un grup devotat în întregime

contemplării Divinului. Datorită acestor oameni devotaţi viaţa este condusă spre *nivritti marga* (calea renunţării), este descoperit drumul în yoga şi transmis astfel întregii lumi. Prin intermediul acestor oameni lumea poate fi ajutată imens, fiind realizat *loka-kalyana* (binele omenirii).

Clarviziunea

Clarviziunea reprezintă perceperea unor obiecte sau fenomene cu ajutorul ochiului lăuntric sau aşa-numitul ochi psihic. Aşa cum în corpul fizic coexistă cele cinci simţuri fizice, tot astfel există şi se manifestă şi părţile subtile, astrale, ale acestor simţuri. Prin practica concentrării yoghinul îşi poate dezvolta în mod deosebit aceste simţuri subtile. Dacă el va obţine clarviziunea, va putea avea diferite viziuni ale unor obiecte situate chiar la mari depărtări. Acest *siddhi* (putere supranormală) se numeşte *dura-drishti*.

Întocmai precum razele de lumină străbat sticla şi aşa cum razele X trec prin corpurile solide şi opace, tot astfel şi yoghinul poate percepe lucrurile de dincolo de un perete solid, poate citi conţinutul unei scrisori aflate într-un plic închis, sau poate vedea o comoară ascunsă sub pământ, prin intermediul ochiului său psihic interior. Acest ochi reprezintă ochiul intuiţiei numit *divya drishti* sau *jnana chaksus*. Prin concentrare şi meditaţie profundă va trebui să vă dezvoltaţi cât mai mult acest ochi lăuntric. Aşa cum microscopul măreşte celulele, germenii, tot astfel şi yoghinul poate observa lucrurile din lumea astrală foarte clar, prin ochiul său putându-le mări, de asemenea, datorită unei intense focalizări lăuntrice.

Având o voinţă şi o gândire puternică şi precisă, el creează o legătură astrală prin care poate vedea la mari distanţe. La început, desigur, viziunea s-ar putea să nu fie prea clară. La început, yoghinul se va afla în ipostaza unui copilaş care abia învaţă să meargă. Pe măsură însă ce el înaintează cu practica, viziunea lui interioară va deveni din ce în ce mai distinctă. Există încă o metodă şi anume, aceea a dedublării corpului astral prin care se realizează călătoria în planul astral, luându-se contact cu lumea şi lucrurile de acolo.

Aşa cum razele de lumină călătoresc prin spaţiu, tot astfel şi razele de lumină astrală călătoresc cu o viteză imensă. Ele sunt cele percepute de către ochiul astral şi care aduc informaţiile dorite. Fiecare dintre voi posedă aceste calităţi astrale, însă doar câţiva dintre voi şi le dezvoltă în mod conştient şi perseverent. Un clarvăzător poate vedea acţiunile trecutului şi viitorului privind la înregistrările *akasha*-ice (eterice) şi poate să posede de asemenea *trikala jnana* (cunoaşterea simultană a celor trei perioade ale timpului). Gradul de măiestrie în deţinerea acestei puteri variază însă de la individ la individ. Sunt foarte puţini cei care au o mare putere de clarviziune.

Claraudiţia

Claraudiţia reprezintă puterea de a asculta anumite sunete subtile din planul astral cu ajutorul auzului astral. Procesul este asemănător clarviziunii. Vibraţiile-sunet astrale sunt percepute de simţul astral al auzului. Un clarvăzător nu trebuie să posede neapărat şi claraudiţia. Acestea sunt două puteri distincte.

Metoda de a dezvolta claraudiţia este dată de către Maharshi Paranjali în *Yoga sutra*, III-41. El spune: "Prin *samyama* (starea de identificare totală cu un anumit obiect, fenomen sau aspect din creaţie), pe baza legăturii existente între ureche şi *akasha* (eter), survine auzul divin". *Samyama* se referă la unificarea etapelor de concentrare, meditaţie şi *samadhi* (extaz divin) în perceperea obiectului propus.

Toţi cei din *Pitri loka* (lumea spiritelor benefice, elevate), posedă această putere. Cei receptivi şi bine pregătiţi în tehnicile yoga percep diferitele sunete subtile armonioase prin puterea claraudiţiei şi sunt fermecaţi de lumea feerică, divină, care se manifestă prin ei.

Toate aceste *siddhi*-suri (puteri paranormale) reprezintă produsul direct al concentrării. Aşa cum din petrol rezultă diverse produse secundare, tot astfel se manifestă şi aceste *siddhi*-suri (puteri paranormale) într-un yoghin, atunci când el se concentrează. Toate însă reprezintă mari obstacole pe calea spiritualităţii, dacă nu vor fi însoţite de o vie putere a discriminării şi a echilibrului izvorât din eterna înţelepciune divină. Cel care se confruntă cu ele şi le dobândeşte, va trebui să le ignore şi să-şi dezvolte *vairagya* (calm, linişte, detaşare), pentru atingerea în cel mai scurt timp posibil a înaltului ţel şi ideal propus, care este dobândirea cunoaşterii imuabile şi absolute, identificarea cu natura spiritului esenţă (*Atman*).

Toate vibraţiile-sunet din trecut sunt înregistrate în *akasha* (eter). Yoghinul înzestrat cu claraudiţie poate auzi foarte clar aceste sunete. Astfel, el posate auzi cu claritate vocile lui Shakespeare, Johnson, Valmiki, Vishvamitra, etc. Aşa cum voi ascultaţi cântecul unui solist care a murit acum 50 de ani pe un disc la pick-up, tot astfel şi yoghinul poate auzi vocile acelor peroane din trecut conectând auzul său astral la înregistrările *akasha*-ice. Aşa cum impresiile din copilăria voastră vă rămân în mintea subconştientă, tot astfel rămân şi întâmplările trecute în înregistrările *akasha*-ice. Pentru a le percepe, va trebui doar să cunoaşteţi tehnica yoghină respectivă. Aşa cum un vânzător vă poate scoate imediat din raft orice disc doriţi, tot astfel şi yoghinul poate auzi orice sunet din trecut, doar într-o clipă.

ANEXA III

ANIHILAREA MINŢII

Mintea este *atma-shakti* (puterea spiritului). În ansamblu, ea reprezintă un mănunchi de *vasana*-suri (dorinţe latente subtile) şi *sankalpa*-suri (întipăriri subconştiente), precum şi o multitudine de contrarii *(raga-dvesha* (atracţie şi repulsie etc). Anihilarea minţii, aşa după cum am văzut este exprimată prin termenul sanskrit *manonasa*.

Manolaya înseamnă absorbţia temporară a minţii şi lipsa activităţii ei. Ea nu vă poate oferi *moksha* (eliberarea finală), deoarece mintea poate reveni înapoi şi hoinări printre obiectele senzuale. Doar *manonasa* (completa anihilarea a minţii) vă poate conferi *moksha* (Eliberarea Finală).

Vichara

Cum poate fi realizată purificarea minţii, cum poate fi ea adusă sub control şi subjugată, cum sunt oprite activităţile ei şi cum este ea anihilată? Iată câteva întrebări importante şi folositoare. Mintea poate fi controlată şi anihilată în principal prin intermediul lui *vichara* (introspecţiei) care, în esenţă, constă în meditaţia asupra întrebării: "Cine sunt EU?" Aceasta este cea mai bună şi cea mai eficientă metodă; ea va anihila mintea. Această metodă reprezintă metoda *vedantică*. Realizaţi astfel lipsa de realitate şi iluzia provocată de minte printr-o profundă gândire filozofică.

Anihilaţi *ego*-ul

Ego-ul, eu-l fals, trebuie eliminat cu desăvârşire, deoarece el reprezintă sămânţa copacului minţii. Gândul despre "eu" constituie sursa tuturor celorlalte gânduri. Toate gândurile sunt centrate asupra acestui mic şi efemer "eu". În eforturile pe care le depuneţi pentru a vedea ce înseamnă acest "eu" veţi constata că, pe măsură ce cunoaşterea voastră va avansa, eu-l fals se va dizolva de la sine. El va fi absorbit în Infinitul Eu sau *Parabrahman*, sursa micului "eu" sau a lui *ahamkara*.

Soarele realizării naturii esenţiale din noi, Sinele (*Atman*) va străluci în întreaga sa plenitudine atunci când norii acestui ego vor dispare.

Vairagya

Vairagya (calm, liniște, detașare) reprezintă o altă metodă pentru anihilarea minții. Ea implică detașarea față de obiectele simțurilor, prin convingerea existenței suferinței într-o lume a plăcerilor efemere. Obiectele și fenomenele din Creație sunt toate trecătoare. De aceea, plăcerea ce rezultă din dobândirea sau posesiunea lor, oricât de intensă ar fi aceasta, este momentană și iluzorie.

Abhyasa

Abhyasa sau practica spirituală constantă reprezintă o altă metodă de anihilarea a minții. Concentrați-vă mintea asupra lui *Brahman* (Realitatea Absolută) și păstrați-o ferm ațintită acolo. În termeni mai stricți, *abhyasa* se referă la meditația realizată încontinuu, fără încetare. Ea este cea care conduce la obținerea stării de *samadhi* (starea de supraconștiință în care este experimentat Absolutul).

Neatașamentul

Asanga sau lipsa atașamentului reprezintă sabia cu care poate fi distrusă mintea. Retrageți-vă mintea de la obiectele înconjurătoare și detașați-vă astfel de acestea. Detașarea minții de obiecte va trebui înlocuită imediat de atașarea ei față de *Brahman* (Realitatea Absolută, Dumnezeu). Nu pierdeți nici măcar o clipă în care mintea să nu se gândească la Dumnezeu. Esența experienței lumești, care este dorința, poate di distrusă de focul neatașamentului.

Vasana-kshaya

Vasana-kshaya reprezintă o altă metodă prin care mintea poate fi subjugată. *Vasana* înseamnă dorință latentă subtilă. Renunțarea la dorințe conduce la *vasana-kshaya*, iar aceasta la anihilarea minții (*manonasa*). Dorința manifestată pentru obiectele simțurilor înseamnă sclavie în lumea aceasta și în celelalte. Dorința reprezintă natura esențială a minții, fundamentul pe care aceasta se sprijină. Mintea și egoismul sunt, practic, termeni sinonimi. Renunțarea la aceste dorințe reprezintă dobândirea libertății infinite.

Pranayama

Vibrația *prana*-ei (energia subtilă, curenții vieții) cauzează mișcarea minții, căci această vibrație este cea care dă viață minții. *Pranayama* sau controlul *prana*-ei (energiile subtile, curenții vieții) prin intermediul tehnicilor de respirație, va stopa

nenumăratele activități ale minții. Cu toate acestea, tehnicile de *pranayama* (ritmarea suflului) nu vor putea distruge mintea chiar de la rădăcină, așa cum o poate face, de pildă, *vichara* (introspecția) și meditația profundă.

Controlul gândurilor

Doar eliminarea completă a *sankalpa*-surilor (gândurilor) vă va putea conduce la eliberarea finală (*moksha*). Mintea va fi distrusă numai atunci când imaginația nu va mai exista. Întreaga experiență a iluziei care se manifestă în lume se datorează tocmai imaginației voastre. Ea se va risipi însă în totalitate atunci când imaginația se va opri complet.

Renunțarea

O altă metodă o reprezintă renunțarea mentală la diferitele posesiuni. Experiența Absolutului va putea fi, de asemenea, realizată dacă veți învăța să vă plasați într-o stare în care gândurile sunt în totalitate suspendate (*samadhi*).

Necesitatea echilibrului mental

Atingerea unui echilibru perfect reprezintă o altă metodă pentru anihilarea minții. Fiți egali atât în suportarea durerilor, cât și a plăcerilor, atât la căldură cât și la frig, etc.

Acela care va transcende mintea va experimenta pacea fără de sfârșit și fericirea eternă, odihnindu-se în sânul Infinitului *Brahman* (Dumnezeu).

Devoțiunea și serviciul dezinteresat

Japa (repetarea numelor lui Dumnezeu), rugăciunea, devoțiunea, slujirea *guru*-lui (maestrului spiritual) și studiul scrierilor sacre reprezintă tot atâtea alte căi de anihilarea eficientă a minții.

ANEXA IV

Câteva aforisme şi parabole rostite de marele yoghin eliberat Swami Shivananda

Omule supus suferinţelor acestei lumi! Trezeşte-te la adevărata ta viaţă! Urmează calea plină de înţelepciune a cunoaşterii şi realizării lui Dumnezeu. Ascultă în fiecare clipă minunata armonie cosmică şi concentrează-te tot mai mult asupra ideilor divine, pătrunse de o înaltă spiritualitate. Obţine, astfel, suprema stare de comuniune cu Supremul, care este Divinul Însuşi (*yoga maharnara*). Experimentează lumina lui beatifică şi bea neîncetat nectarul sublim al înţelepciunii spirituale.

Practică fără întrerupere *bhakti yoga* (yoga devoţiunii), *japa yoga* (acel sistem yoga în care aspirantul repetă mereu, cu o anumită concentrare, o *mantra* în care a fost iniţiat de maestrul său spiritual), *karma yoga* (yoga acţiunii detaşate, lipsită de interese egoiste), *hatha yoga* (yoga fizică, în care sunt abordate diferite posturi corporale, tehnici de respiraţie, etc.), *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală); toate acestea te vor ajuta imens pe drumul desăvârşirii tale spirituale).

Spune-mi însă, suflet nobil, cum vei dobândi *vairagya* (calm, linişte, detaşare)? Străduieşte-te să înţelegi înţelesurile ascunse ale viselor. Meditează profund asupra a ceea ce devii după moarte.

Studiază şi practică *samadhi yoga* (yoga lui Patanjali), *jnana yoga* (yoga înţelepciunii şi a perfectei discriminări între ceea ce este cu adevărat real şi ceea ce este efemer) şi obţine astfel secretul realizării perfecte de sine. Oferă întreaga ta viaţă spirituală şi întregul tău efort ca un suprem dar Divinului Stăpân. Aceasta este, poate, cea mai uşoară şi rapidă cale pentru a ajunge la Dumnezeu.

Bucură-te de o perfectă sănătate şi o continuă fericire practicând *asana* (posturi corporale) şi alte tehnici de purificare. Fii perseverent, de asemenea, în abordarea exerciţiilor de *pranayama* (controlul respiraţiei).

Fii tu însuţi propriul doctor al familiei tale. Studiază cu interes problemele de sănătate şi igienă a corpului. Fii pregătit să acorzi mereu primul ajutor celor care au nevoie de el; înţelege bine relaţia între sănătate şi dietă; utilizează doar remediile naturale atunci când îi tratezi pe cei bolnavi. Astfel vei deveni doctorul minunat din propria ta casă.

Cu timpul, va trebui să fii un adevărat expert în recomandarea şi aplicarea curelor naturale (de sucuri, alimentaţie vegetariană, etc.); va trebui, de asemenea, să cunoşti totul despre constipaţie (cauzele şi vindecarea ei), astm (cauzele şi vindecarea lui) etc.

Fii mereu atent în ceea ce priveşte ochii tăi.

Dacă vei ajunge să cunoşti tainele somnului yoghin conştient (*yoga nidra*) şi dacă ai reuşit să-ţi stăpâneşti mânia şi frica de care erai cuprins înainte, atunci vei fi ferit pentru totdeauna de intensificarea presiunii sângelui în organismul tău.

Dobândeşte şi apoi poartă cu o iubire nesfârşită perlele înţelepciunii milenare, cât şi a învăţăturilor conţinute în textele tradiţionale. Aminteşte-ţi mereu de spusele şi sfaturile marilor înţelepţi ajunşi la pragul desăvârşirii lor spirituale. Toate acestea reprezintă adevărate fântâni de lumină, putere şi iubire.

Brahmacharya (abstinenţa sau continenţa sexuală) şi viaţa spirituală sunt inseparabile. De aceea, iubitul meu discipol, practică cu strictеţe

această *brahmacharya* şi vei ajunge să cunoşti o viaţă de mai multe sute de ani.

În paralel cu practica zilnică a tehnicilor yoga trebuie să-ţi înţelegi foarte bine mintea, să-i cunoşti misterele şi căile pe care ea acţionează şi să înveţi cum să o controlezi şi să o subjugi. Astfel, vei înota mereu în valurile unei fericiri infinite. Studiază şi practică zilnic *Kundalini yoga* (acel sistem yoga care îşi propune ca, prin diferite tehnici foarte puternice - multe dintre ele conexe cu *hatha yoga* (yoga fizică) - să trezească, să amplifice şi apoi să facă să ascensioneze formidabila forţă cosmică, cunoscută sub numele de *Kundalini Shakti*, aflată potenţial, "dormind", în stare latentă, la nivelul lui *muladhara chakra* (centrul subtil de forţă situat la baza coloanei vertebrale, numit şi "centrul rădăcină")) şi vei ajunge ca, într-un timp scurt, să atingi realizarea spirituală ultimă. Practica lui *Kundalini yoga* te va îmbogăţi pe zi ce trece cu experienţe minunate: bucurie, fericire şi nemurire, sănătate şi mari puteri paranormale.

Înţelegerea profundă a realităţii cotidiene îţi va conferi, bunul meu aspirant la spiritualitate, succesul de nezdruncinat în viaţă. Studiul atent al filozofiei *Vedanta* (filozofia care derivă din învăţăturile celor patru *veda*), precum şi al principalelor *upanishada*-e (incluzând *Brihadaranyaka* şi *Chandogya Upanishad*), a *Brahmasutra*-elor; studiul lui *Moksha Gita*, *Ananda Gita* şi *Jivanmukta Gita*, va arunca o lumină nouă asupra practicii tale spirituale (*sadhana*).

Prin graţia şi revelaţia Divinului vei putea să experiemntezi singur înţelepciunea conţinută în *Upanishada*-e. Apoi va trebui să-ţi îndeplineşti misiunea de a aduce pacea şi cunoaşterea spirituală în întreaga lume.

Vieţile marilor spirite (bărbaţi şi femei) care au ajuns la perfecţiunea spirituală sunt precum lumina divină dătătoare de bucurie şi fericire şi

care are menirea să-ţi lumineze drumul spre obţinerea ţelului mult dorit.

Învăţăturile spirituale autentice trebuie să-i înveţe pe cei doritori să afle cum să cultive virtuţile minunate ale spiritului pur şi să elimine viciile din fiinţa lor şi nu doar *cum să devii bogat*; ele vor trebui să vizeze regenerarea întregii lumi din punct de vedere moral şi spiritual.

Fie ca orice conversaţie şi orice gânduri ai avea, suflet sincer şi minunat, acestea să fie concentrate asupra spiritualităţii. Îmbină mereu filozofia şi înţelepciunea divină cu un vivace simţ al umorului. Scrie eseuri sau propriile tale observaţii privind ideile filozofice auzite. Aspiră să dobândeşti prin înţelegere directă, pornind din inimă, esenţa învăţăturilor prezentate în textele tradiţionale, căci ele conţin însăşi esenţa sistemului yoga.

Studiază fundamentele tuturor religiilor autentice şi realizează unitatea indestructibilă spre care tind acestea.

Importanţa alcătuirii unui jurnal spiritual

Nu există sabie mai ascuţită şi nici judecător mai drept şi mai aspru decât un astfel de jurnal spiritual, care să condamne şi apoi să execute pe marele răufăcător ce se ascunde în interiorul fiinţei şi care este *mintea*. Un astfel de jurnal spiritual este cu mult superior învăţăturilor şi sfaturilor pe care le-aţi putea primi de la cei din jurul vostru, deoarece el vă confruntă cu propriile voastre aspiraţii, cu propria voastră sinceritate şi cu adevăratul efort pe care l-aţi depus pentru a evolua spiritual.

Ţinând cu stricteţe un astfel de jurnal veţi putea să vă corijaţi pe loc greşelile cu care vă confruntaţi, veţi simţi impulsul de a practica mai mult şi, ca atare, veţi evolua mai rapid. Trebuie să reţineţi, însă, că scrierea unui astfel de jurnal implică o mare sinceritate în aprecierile făcute, deoarece el se adresează în principal binelui fiinţei voastre. De ajuns cu toate necazurile şi suferinţele cu care v-aţi confruntat până acum! Fiţi sinceri şi începeţi practica spirituală (*sadhana*) chiar din acest moment!

Înainte de a începe să ţineţi un astfel de jurnal spiritual este bine să vă fixaţi în prealabil, pe o perioadă mai lungă de timp, anumite puncte de reper în propria voastră activitate spirituală. Ca exemplificare, mai jos se prezintă un model de astfel de hotărâri, care se va urmări să fie respectate cu cea mai mare stricteţe:

PROPRIILE MELE HOTĂRÂRI

Perioada: *un an*

1) Voi practica *asana*-e (posturi corporale) şi *pranayama* (tehnici de control a respiraţiei) [...] minute în fiecare zi.

2) Voi servi doar lapte şi fructe în loc de masa de seară obişnuită

(care este mai bogată) o dată pe săptămână.

3) Voi ţine post, fără să mănânc nimic (ci doar bând apă) o zi (24 ore) pe săptămână.

4) Voi renunţa la [...] (unul din obiectele plăcerii mele) o dată la [...] zile în fiecare lună. (Exemplu: voi renunţa la a) fumat; b) jocuri de noroc; c) cinema; d) alcool; etc.)

5) Voi respecta *mauna* (jurământul tăcerii) timp de [...] minute/ore în fiecare zi, folosind acest timp preţios pentru a practica diferite tehnici de concentrare, meditaţie, introspecţie, etc.

6) Voi respecta cu stricteţe *brahmacharya* (abstinenţa sau continenţa sexuală).

7) Nu voi adresa nici un cuvânt mânios, nu voi fi iritat şi nici vulgar cu nimeni pe întreg parcursul anului.

8) Voi rosti numai şi numai adevărul, cu orice preţ, pe întreaga durată a anului.

9) Nu voi întreţine gânduri de mânie, ură sau răzbunare împotriva nimănui.

10) Voi dărui [...] lei din venitul meu celor care au într-adevăr nevoie şi care se află la mare strâmtoare.

11) Voi practica serviciul dezinteresat (*nishkama seva* sau *nishkama karma*) timp de [...] ore zilnic/săptămânal.

12) Voi face *japa* (repetarea numelui Divinului) zilnic un număr de [...] repetări.

13) Voi studia, înţelegând bine mesajul profund spiritual, un număr de [...] aforisme din scrierile sacre tradiţionale.

14) Voi ţine un jurnal spiritual zilnic şi voi trimite câte o copie a lui, în fiecare lună, maestrului meu spiritual.

15) Mă voi scula la ora [...] în fiecare dimineaţă şi voi practica [...] ore *japa*, concentrarea, meditaţia, rugăciunea, etc.

JURNALUL SPIRITUAL
(săptămânal)

(Jurnalul spiritual este precum un bici care are menirea să ghideze în mod fructuos mintea către ceea ce este drept, bun, armonios, spre Dumnezeu. Dacă veţi ţine în mod regulat un astfel de jurnal, veţi dobândi în timp o pace neasemuită a sufletului şi minţii, seninătate interioară şi un progres rapid pe calea spirituală. Ţineţi acest jurnal spiritual în fiecare zi şi veţi avea realizări uimitoare.)

Nr. crt	Întrebări	Luna [...]							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Când te-ai sculat din pat?								
2.	Câte ore ai dormit?								
3.	De câte ori ai făcut *japa*?								
4.	Cât timp ai acordat tehnicilor de *pranayama*?								
5.	Cât timp ai acordat execuţiei *asana*-elor?								
6.	Cât timp ai meditat?								
7.	Câte aforisme ai citit sau ce texte ai studiat?								

Nr. crt	Întrebări	Luna [...]							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
8.	Cât timp ai afectat discuţiilor pe teme spirituale cu cei elevaţi din jurul tău?								
9.	Cât timp ai afectat pentru practica lui *mauna*?								
10.	Cât timp ai practicat serviciul dezinteresat?								
11.	Cât de mult ai dăruit astăzi celor sărmani?								
12.	Câte minciuni ai rostit şi cum te-ai pedepsit pentru aceasta?								
13.	Cât timp ai fost mânios sau cuprins de furie şi ce măsuri ai luat împotriva unei astfel de atitudini?								
14.	Cât timp ai petrecut într-o companie fără de folos?								
15.	De câte ori ai eşuat în practica lui *brahmacharya*?								
16.	Cât timp ai afectat studiului textelor religioase?								
17.	De câte ori ai eşuat în a-ţi controla anumite pasiuni sau obiceiuri rele şi ce măsuri ai luat în acest sens?								

Nr. crt	Întrebări	Luna [...]							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
18.	Cât timp ai afectat meditaţiei (cu sau fără atribute)?								
19.	Câte zile ai ţinut post?								
20.	Ai fost perseverent? Ai practicat cu regularitate meditaţia?								
21.	Ce virtute crezi că ai dezvoltat sau ai cultivat cu precădere?								
22.	Ce viciu urmăreşti să elimini?								
23.	Care dintre simţuri îţi dau cea mai mare bătaie de cap?								
24.	La ce oră mergi la culcare?								